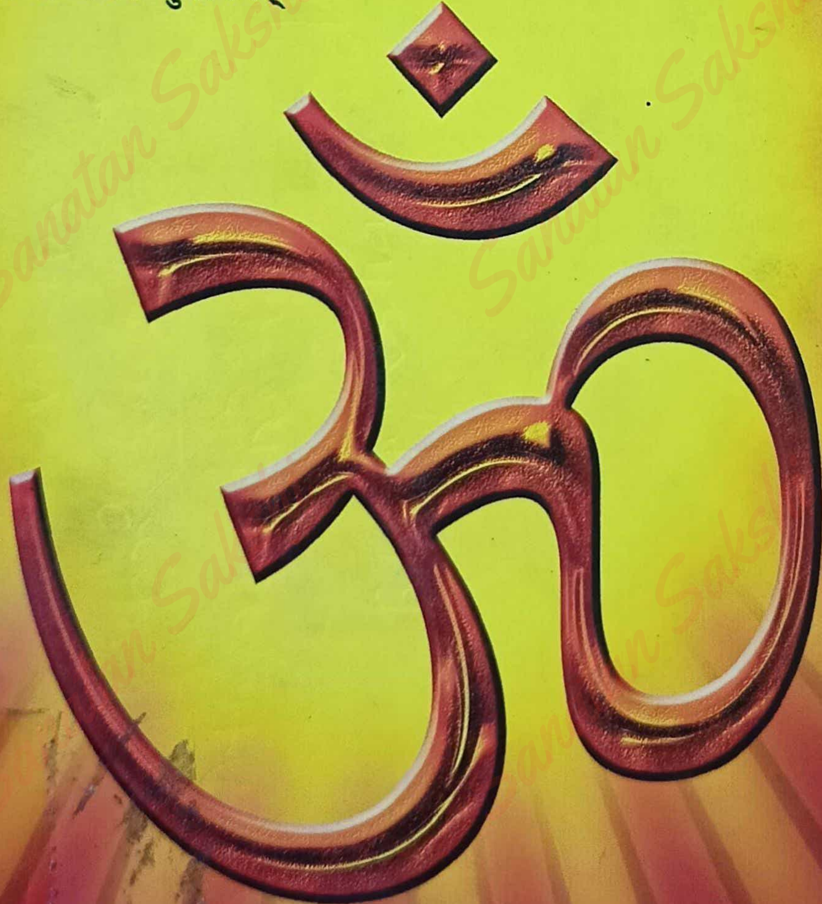
अक्षमालिकादि ४२ उपनिषद्
नेपाली भावानुवाद

साधनाखण्ड

अक्षमालिकोपनिषद्, अक्ष्युपनिषद्, अद्वयतारकोपनिषद्, कलिसंतरणोपनिषद्, कालाग्निरुद्रोपनिषद्, कृष्णोपनिषद्, गणपत्युपनिषद्, गरुडोपनिषद्, गायत्री रहस्योपनिषद्, गोपालपूर्वतापिन्युपनिषद्, चतुर्वेदोपनिषद्, चाक्षुषोपनिषद्, तुलस्युपनिषद्, त्रिपुरोपनिषद्, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, दक्षिणामूर्त्युपनिषद्, देव्युपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, नारायणोपनिषद्, नीलरुद्रोपनिषद्, नृसिंहपूर्वतापिन्युपनिषद्, नृसिंहषट्चक्रोपनिषद्, पाशुपत ब्राह्मणोपनिषद्, प्राणाग्निहोत्रोपनिषद्, बह्वृचोपनिषद्, भावनोपनिषद्, महोपनिषद्, योगकुण्डल्युपनिषद्, योगचूडामण्युपनिषद्, योगराजोपनिषद्, राधोपनिषद्, रामपूर्वतापिन्युपनिषद्, रुद्रहृदयोपनिषद्, रुद्राक्षजाबालोपनिषद्, रुद्रोपनिषद्, लाङ्गूलोपनिषद्, शरभोपनिषद्, सरस्वती रहस्योपनिषद्, सावित्र्युपनिषद्, सीतोपनिषद्, सूर्योपनिषद्, सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद्



नेपाली भाषामा छन्दोबद्ध-भावानुवाद गर्ने
ऋषिराज लुम्साली

अक्षमालिकादि ४२ उपनिषद्
नेपाली भावानुवाद

साधनाखण्ड

अक्षमालिकोपनिषद्, अक्ष्युपनिषद्, अद्वयतारकोपनिषद्, कलिसंतरणोपनिषद्, कालाग्निरुद्रोपनिषद्, कृष्णोपनिषद्, गणपत्युपनिषद्, गरुडोपनिषद्, गायत्री रहस्योपनिषद्, गोपालपूर्वतापिन्युपनिषद्, चतुर्वेदोपनिषद्, चाक्षुषोपनिषद्, तुलस्युपनिषद्, त्रिपुरोपनिषद्, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, दक्षिणामूर्त्युपनिषद्, देव्युपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, नारायणोपनिषद्, नीलरुद्रोपनिषद्, नृसिंहपूर्वतापिन्युपनिषद्, नृसिंहषट्चक्रोपनिषद्, पाशुपत ब्राह्मणोपनिषद्, प्राणाग्निहोत्रोपनिषद्, बह्वृचोपनिषद्, भावनोपनिषद्, महोपनिषद्, योगकुण्डल्युपनिषद्, योगचूडामण्युपनिषद्, योगराजोपनिषद्, राधोपनिषद्, रामपूर्वतापिन्युपनिषद्, रुद्रहृदयोपनिषद्, रुद्राक्षजाबालोपनिषद्, रुद्रोपनिषद्, लाङ्गूलोपनिषद्, शरभोपनिषद्, सरस्वती रहस्योपनिषद्, सावित्र्युपनिषद्, सीतोपनिषद्, सूर्योपनिषद्, सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद्



नेपाली भाषामा छन्दोबद्ध-भावानुवाद गर्ने
ऋषिराज लुम्साली

अक्षमालिकादि ४२ उपनिषद्‌हरूको
नेपाली भावानुवाद
(साधना-खण्ड)

मेरा गायत्री-गुरु एवं ज्ञान-गुरु स्वर्गीय पिता पं दुर्गाप्रसाद लंसाल र
ममाथि सधैं अमृत वर्षाइरहने ममतामयी स्वर्गीय माता कमलादेवी लंसालमा
भक्तिपूर्वक समर्पण

नेपाली भाषामा छन्दोबद्धरूपमा भावानुवाद गर्ने

ऋषिराज लुंसाली

प्रकाशक

आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कञ्चनपुरका लागि

प्रसन्न लंसाल एवं सन्जीना आचार्य, (मेलबोर्न, अस्ट्रेलिया)

सम्पादन-समूह

गुञ्जन ब्रह्मचारी :- प्राचार्य बुढानीलकण्ठ आश्रम काठमाण्डू
(मूलसंस्कृत मन्त्रहरूको सुसाङ्ख्य टङ्कणकर्ता)

ॐ

लक्ष्मीनारायण पौड्याल :- सह-प्राध्यापक नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय (साहित्याचार्य एवं नेपाली एम् ए)
(नेपाली श्लोकहरूको शुद्धाशुद्धि एवं छान्दिक परिमार्जन)

ॐ

उत्तमप्रसाद खतिवडा :- उप-प्राध्यापक नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय (वेदान्त एवं साहित्याचार्य)
(नेपाल विद्याभूषणवाट विभूषित, लब्ध-स्वर्णपदक)
(वेदान्तसम्बन्धी विषयवस्तुहरूको सिंहावलोकन)

अक्षमालिकादि ४२ उपनिषद्हरूको नेपाली भावानुवाद

यस सङ्ग्रहमा प्रस्तुत उपनिषद्हरू

अक्षमालिकोपनिषद्, अक्ष्युपनिषद्, अद्वयतारकोपनिषद्, कलिसंतरणोपनिषद्, कालाग्निरुद्रोपनिषद्, कृष्णोपनिषद्, गणपत्युपनिषद्, गरुडोपनिषद्, गायत्री रहस्योपनिषद्, गोपालपूर्वतापिन्युपनिषद्, चतुर्वेदोपनिषद्, चाक्षुषोपनिषद्, तुलस्युपनिषद्, त्रिपुरोपनिषद्, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, दक्षिणामूर्त्युपनिषद्, देव्युपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, नारायणोपनिषद्, नीलरुद्रोपनिषद्, नृसिंहपूर्वतापिन्युपनिषद्, नृसिंहषट्चक्रोपनिषद्, पाशुपत ब्राह्मणोपनिषद्, प्राणाग्निहोत्रोपनिषद्, बह्वृचोपनिषद्, भावनोपनिषद्, महोपनिषद्, योगकुण्डल्युपनिषद्, योगचूडामण्युपनिषद्, योगराजोपनिषद्, राधोपनिषद्, रामपूर्वतापिन्युपनिषद्, रुद्रहृदयोपनिषद्, रुद्राक्षजाबालोपनिषद्, रुद्रोपनिषद्, लाङ्गूलोपनिषद्, शरभोपनिषद्, सरस्वती रहस्योपनिषद्, सावित्र्युपनिषद्, सीतोपनिषद्, सूर्योपनिषद्, सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद्

छन्दोबद्धरूपमा नेपालीभाषामा भावानुवाद गर्नेः- ऋषिराज लुंसाली

प्रकाशक :- आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका लागि
प्रसन्न लंसाल एवं सन्जीना आचार्य, मेलबोर्न, अस्ट्रेलिया

संस्करणः- प्रथम २०७४ भाद्र ३०

प्रतिः- ५००

कम्प्युटर टाइपः- ऋषिराज लुंसाली

कभर वाइन्डिङ:- यादव बुक वाइन्डिङ, वागबजार, काठमाण्डू, मोबाईल ९८५१०३१८१८

मुद्रणः- एपेक्स प्रिन्टिङ प्रेस प्रा.लि. काठमाण्डू, मोबाईल ९८५१०३६२८७, ९८५१०३६०७८

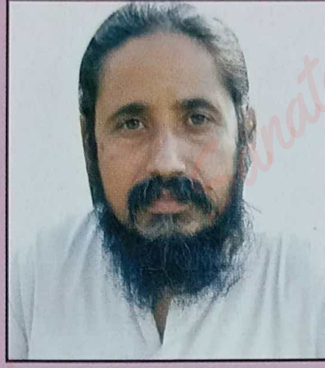
मूल्यः- नेपालमा रू १०००।००, भारतमा भारू १०००।०० बाहिर USD 40.00

ISBN: 978-9937-0-3089-2

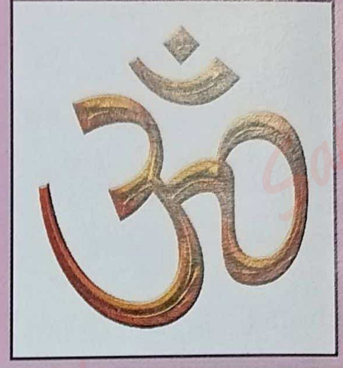
प्रस्तुत भावानुवाद तयार गर्न भूमिका निर्वाह गर्नुहुने महानुभावहरू



ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥



मूल संस्कृत-मन्त्रहरूको सुसांख्य-टङ्कणकर्ता
गुञ्जन ब्रह्मचारी
प्राचार्य, बुढानीलकण्ठ आश्रम, काठमाडौँ



ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥



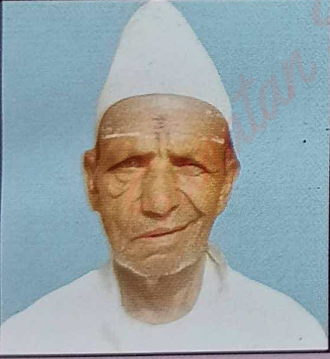
भावानुवादित विषयवस्तुहरूको सार पक्षलाई अवलोकन गर्ने
साहित्याचार्य, वेदान्ताचार्य एवं नेपाल विद्या भूषणबाट
विभूषित, संस्कृत विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक
उत्तमप्रसाद खतिवडा



भावानुवादित नेपाली श्लोकहरूको भाषिक परिमार्जन
गर्ने साहित्याचार्य, नेपाली एम.ए, संस्कृत
विश्व-विद्यालयका सह-प्राध्यापक लक्ष्मीनारायण पौडेल



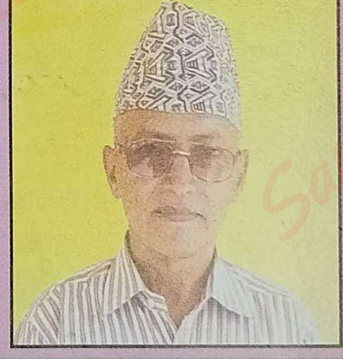
आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सदस्य
पार्वतीदेवी सिंह



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सदस्य
खगेन्द्रराज भट्ट



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका कोषाध्यक्ष
श्रीमति लता लुम्साली



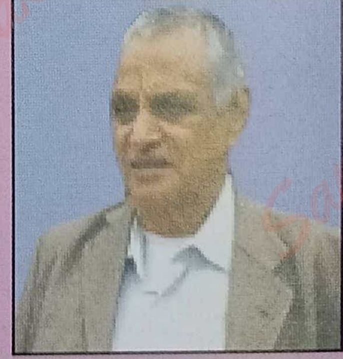
आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका सचिव
उत्तमबहादुर सिंह



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका महासचिव
आचार्य, घनश्याम लेखक



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका उपाध्यक्ष
ऐनबहादुर सिंह

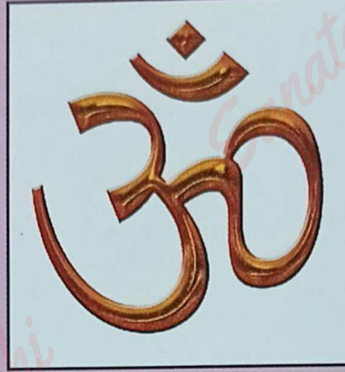


आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष एवं
भावानुवादक तथा सम्पादक
ऋषिराज लुम्साली

भावानुवादक ऋषिराज लुम्सालीको पारिवारिक परिदृश्य



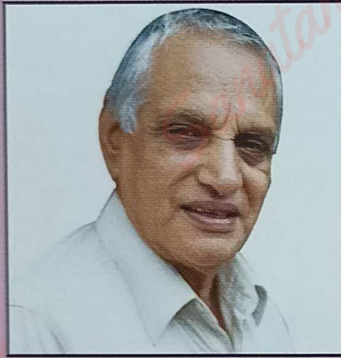
भावानुवादकका गायत्री-गुरु एवं ज्ञान-गुरु
स्वर्गीय पिता पं दुर्गाप्रसाद लम्साल



ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥



भावानुवादकलाई सँधै अमृत वर्षाई रहने
ममतामयी स्वर्गीय माता कमलादेवी लम्साल



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष एवं
भावानुवादक तथा सम्पादक
ऋषिराज लुम्साली





आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका कोषाध्यक्ष एवं
भावानुवादकलाई सधै उत्प्रेरणा दिने
श्रीमती लता लुम्साली



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन सदस्य एवं
भावानुवादकका ज्वाइँ परशु खनाल

आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका आजीवन सदस्य एवं
आत्मज्ञान प्रतिष्ठान कञ्चनपुरका लागि
प्रस्तुत ग्रन्थका प्रकाशक
छोरा-बुहारी प्रसन्न लम्साल एवं संजीना आचार्य



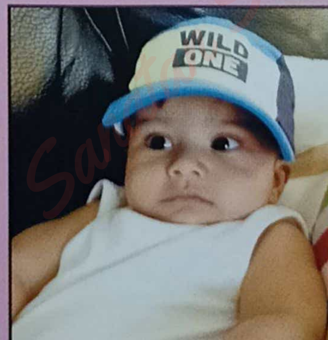
आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन सदस्य एवं
भावानुवादककी सुपुत्री
प्रज्ञा लम्साल



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन
सदस्य एवं भावानुवादकका ज्वाई
रविन विष्ट



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन
सदस्य एवं भावानुवादककी नातिनी
एमी लम्साल



भावानुवादकको नाति
एमीश विष्ट



आत्मज्ञान प्रतिष्ठानको आजीवन
सदस्य एवं भावानुवादककी सुपुत्री
प्रतिज्ञा लुम्साली

शुभकामना

संसारका सबै प्राणीहरू दुःखको निवृत्ति र सुखको प्राप्तिका लागि प्रयत्नशील छन् । त्यसमा पनि विशेषतः मनुष्यहरू सारा बुद्धि र विवेकको प्रयोग गरेर सुख र शान्तिका लागि हरपल लागिरहेका छन् । तर वास्तवमा सुखको स्रोत के हो ? र साश्वत शान्ति कहाँबाट प्राप्त हुन्छ ? यो कुरा सबैले जानेका छैनन् । शास्त्रहरूले धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष गरी चार पुरूषार्थहरू प्रतिपादन गरेका छन् । त्यसमा मोक्षलाई परम-पुरूषार्थ भनिएको छ । पुरूषको प्रबल चाहनाको विषय भएको हुनाले नै यसलाई पुरूषार्थ भनिएको हो । त्यसमा पनि मोक्ष प्रति व्यक्तिको अधिक चाहना हुने हुनाले मोक्षलाई परम-पुरूषार्थ मानिएको हो । मोक्षको सरल अर्थ बन्धनबाट छुटकारा पाउनु वा शान्ति पाउनु नै हो । यो दुनियाँमा शान्ति नचाहने को होला र ? शान्तिप्रति प्रबल चाहना कसको नहोला र ? त्यसैले धर्म, अर्थ र काम यी तीन पुरूषार्थ प्राप्त भैसक्दा पनि व्यक्ति शान्त भएर रहन सक्दैन । ऊ शान्तिरूप परम-पुरूषार्थको अभावमा सांसारिक दुःख र पीडाबाट पीडित भैरहेकै हुन्छ । फेरि अरू पुरूषार्थ जस्तो मोक्ष सजिलै प्राप्त हुने पुरूषार्थ पनि होइन । यो त सम्पूर्ण साधना, तपस्या र नियम-निष्ठाको परमफल हो । मोक्षपदको विषयमा स्वयं उपनिषद्ले बताएको छ- "सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति, तपांसि सर्वाणि च यद्वदन्ति । यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति, तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत् ।"(कठ उपनिषद् १।२।१५) ।

यस्तो परमपुरूषार्थरूप मोक्ष वा मुक्ति केवल ज्ञानबाट मात्र संभव छ । जुन कुरा श्रुतिले प्रष्टरूपमा उद्घोष गरेको छ । "तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ।" "ऋते ज्ञानान्नमुक्तिः," इत्यादि । ज्ञान के हो ? र त्यो कसरी प्राप्त हुन्छ ? यी प्रश्नहरू व्यक्तिको मनमा जब बारबार उठ्न थाल्दछन्, त्यस्पछि मात्र "अथातो ब्रह्मजिज्ञासा" भनी ज्ञानकाण्ड सुरू हुन्छ । ज्ञानकाण्ड भित्र सम्पूर्ण उपनिषद्हरू पर्दछन् । तीनै उपनिषद्हरूको अनुशीलनबाट नै यी सारा प्रश्नहरूको उत्तर हामी पाउन सक्दछौं । "त्वां त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि" इत्यादि उपनिषद् भित्रकै चर्चाबाट पनि के कुरा प्रष्ट हुन्छ भने औपनिषद् पुरुषको ज्ञान नै ब्रह्मज्ञान हो, जुन ज्ञान उपनिषद्देखि अतिरिक्तबाट सम्भव नै छैन । त्यसैले उपनिषद्को श्रवण, मनन र निदिध्यासन नै ज्ञानप्राप्तिको मूल साधन हो । "न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते" भन्ने यो गीताको भनाइ अनुसार संसारका अरू सबै कुरा भन्दा ज्ञान अत्यन्त पवित्र मानिन्छ । अतः त्यस्तो पवित्र ज्ञान उत्पन्न गराउने उपनिषद्हरू जो कोहीका लागि पनि पठनीय र चिन्तनीय छन् । तर सबैका लागि त्यो सरल र सहज भने अवश्य छैन । समय समयमा सबैका लागि सरल र बोधगम्य बनाउने उद्देश्यले केही व्यक्तिहरूले केही प्रसिद्ध उपनिषद्हरूको नेपाली भाषामा अनुवाद व्याख्या इत्यादि गर्ने काम गरेता पनि अन्य उपनिषद्हरूको खोजी गर्ने र नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने काम बाँकी नै थियो । आज आएर त्यो काम आदरणीय ऋषिराज लुंसालीज्यूबाट भएको छ । यो हामी सबैका लागि सौभाग्यको कुरा हो । वहाँले यसअघि नै पटक पटक गरेर ६६ उपनिषद्हरूको भावानुवाद प्रकाशित गरिसक्नु भएको छ र यो प्रकाशोन्मुख सङ्ग्रहमा पनि अरू ४२ उपनिषद्हरू समाविष्ट छन् । यी सबै मिलाउँदा १०८ उपनिषद्हरूको भावानुवाद भैसकेको छ । यत्तिले मात्र सन्तुष्ट नभई वहाँ अझै अरू उपनिषद्हरूको अन्वेषण, अनुसन्धान र अनुवाद गर्ने कार्यमा तल्लीन हुनुहुन्छ । स्वान्तःसुखाय, लोकहिताय वहाँबाट भएका यी कार्यहरू प्राज्ञिकवर्गका लागि उदाहरणीय र अनुकरणीय बनेका छन् । आगामी दिनमा पनि वहाँबाट यस्ता कार्यहरू हुँदै जाउन् र उपनिषद्प्रेमीहरूले वहाँका कृतिहरूबाट उल्लेख्य ज्ञान लिन सकून् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दै, आफ्नो कार्यमा निरन्तर लागिरहने अनुवादकलाई, भूतभावन भगवान् पशुपतिनाथको कृपाले सधैं समान उत्साह मिलिरहोस् भन्ने कामना गर्दछौं । अस्तु ।

लक्ष्मीनारायण पौड्याल
(साहित्याचार्य एवं नेपाली एम् ए)
सह-प्राध्यापक, नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय

उत्तमप्रसाद खतिवडा
(वेदान्त एवं साहित्याचार्य, लब्ध-स्वर्णपदक)
उप-प्राध्यापक, नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय

मैले भन्नुपर्दा

स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीरका अभिमानी, विश्वतैजस र प्राज्ञको वर्णन गर्दै जाँदा उनको अभिमानी वैश्वानर हिरण्यगर्भ एवं ईश्वरसंग तादात्य गरिएको छ । यिनकै अभिव्यक्तिका अवस्थाहरू क्रमशः जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति हुन जान्छन् । यिनकै भोग स्थूल, सूक्ष्म र आनन्द हुन् । जाग्रत् अवस्थामा जीव दाहिने आँखामा रहन्छ, स्वप्नावस्थामा कण्ठमा र सुषुप्ति अवस्थामा हृदयमा रहन्छ । यस प्रपञ्चमा अनुगत, यसको अधिष्ठान र यसको साक्षी परमार्थतत्त्व ज्ञानस्वरुप तुरीय(चौथो) छ । यसरी प्रपञ्च (जीव) र साक्षी (ब्रह्म) को एकत्व तथा प्रपञ्चको मायामयत्वको प्रतिपादनको नै उपनिषद्हरुमा विषदरुपले वर्णन गरिएको पाइन्छ। केही ब्रह्मवादीहरुले जगत्को कारणको बारेमा चर्चा गरेका छन् । यस जगत्को कारण के हुन सक्दछ ? हामीहरु कहाँबाट उत्पन्न भयौं ? को हाम्रो आधार हो, कस्को प्रेरणाले हामी सुखदुख भोगीरहेका छौं ? विश्वका दार्शनिक यिनै प्रश्नको उत्तर खोज्न व्यस्त छन् । यही जिज्ञासा हाम्रो दर्शनशास्त्रको वीज हो । वेदान्तको आधारभूत प्रस्थानत्रयी ग्रन्थहरू श्रीमद्भागवत गीता, ब्रह्मसूत्र र उपनिषद्हरूले पनि यिनै सबालहरूको जवाफ खोजने कार्य गरेको छ । संविधानको मनसाय परिपूर्ति र परिपुष्ट गर्ने ऐनहरु र ऐनहरुको मनसायलाई परिपुष्ट गर्ने नियमहरु हुने भए सरि वेदहरुको मनसायलाई परिपूर्ति र सरलीकरण गर्न हाम्रा पूज्यवर ऋषि-महर्षि, विद्वत्गण एवं विदुषीहरुले गरेको वैदिक चर्चा परिचर्चाका ज्ञानसिन्धुका रूपमा विभिन्न उपनिषद्हरु विद्यमान छन् । ती मध्येका केही उपनिषद्हरुको पद्यात्मक नेपाली भावानुवाद गरी प्रकाशन गरिएका पुस्तकका भावानुवादक श्रीऋषिराज लुंसालीज्यूले ती पुस्तकहरू मलाई उपलब्ध गराई मन्तव्यका लागी आग्रह गर्दा स्वीकार गरी प्राप्त किताबहरुको सर्सर्ती अवलोकन गरियो ।

विधि-विवेचनी, ब्रह्म-निदर्शिनी एवं वेद-वर्णिनी मीमांसाद्वारा लोकवोधन गराउने गहन विषयका उपनिषद्हरूको भावानुवादित ग्रन्थहरू अवलोकन गर्नु र तिनमा कलम चलाई समीक्षा गर्नु वयोबृद्धताको प्रतिकूलतामा (उद्वाहुरिव वामन) जस्तै हुन सक्ने भए पनि केही लेख्ने जमर्को गरेको छु । विषय प्रवेश गरी अनुशीलन गर्दा विकसित एवं विप्राभिजन विद्वत् परिवार जस्तै पिताजी कर्मकाण्डीय पण्डित, दाज्यू महाकवि र स्वयं वैय्याकरणीय विद्वान् एवं लब्धप्रतिष्ठित, प्रगतिवादी, सुधारवादी तथा राजनीतिक यात्री र प्रस्तुत ग्रन्थहरूका भावानुवादकको चञ्चला लेखनीको मूल्याङ्कन गर्न मैले समीक्षा र समालोचनाका दुइटा कोण रोजेको छु । समीक्षात्मक रूपले हेर्दा झण्डै ७० वर्षको बृद्धावस्थाका बावजूद यस्तो गहनतम ज्ञानसार उपनिषद्हरूको भित्र प्रवेश गरी कुनाकाप्चा छिचोल्दै समाजलाई केही उपहार दिन सकिन्छ कि भन्ने दूरदर्शी विचारद्वारा १०८ उपनिषद्हरूको भावानुवाद गरी लोकार्पण गर्नु आफैंमा अप्रमेय कला हो । जीवनको उत्तरार्द्धमा यसरी खटेर क्रियाशील रहनु बुद्धिमत्ता मात्र नभई प्रगतिशीलता यद्वा परोपकारिता भन्नु अत्युक्ति नहोला । यसका लागी भावानुवादकलाई मुरीमुरी धन्यवाद दिन चाहन्छु र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना पनि गर्दछु। साहित्यिक समालोचनाको कोणबाट हेर्दा कलापक्षमा अलङ्कार, गुण, रीति, रस, छन्द, दोष आदि पर्दछन् भने भावपक्षमा, ध्वनि, अर्थगौरव र माधुर्यता आदि पर्दछन् । यी दुवै पक्ष लिएर साहित्य उँड्दछ । साहित्य कहिले ध्वनि घन्काउँदै आनन्दबर्द्धनकहाँ, कहिले वक्रोक्ति लिएर कुन्तको छेउमा, कहिले शब्दार्थ बुझाउन मम्मट छेउ र कहिले काव्यकथा सुनाउन राजशेखर छेउ पुग्दछ । प्रस्तुत भावानुवाद पूरापूर काव्य साहित्य नै हो भन्नु त उपयुक्त नहोला तर पनि यसले पद्यात्मकता बोकेको र अनुष्टुप् छन्दलाई अपनाएको पाइन्छ । यसै सन्दर्भमा यस भित्र कतिपय ठाउँमा पाँचौ र साँतौ अक्षरहरू ह्रस्व हुनुपर्ने र कतिपय ठाउँमा वर्णहरूको कमोवेशी रहने जस्ता आलङ्कारिक पक्षहरू दुर्बल पाइए तापनि भावपक्ष सबल हुनाले अनुवादकलाई सफलकै सूचीमा सूचीकृत गर्न सकिन्छ । आउँदा दिनहरूमा भावपक्षसँगै अलङ्कारपक्षलाई पनि सबल बनाउन भावानुवादकलाई सुझाव दिन चाहन्छु ।

अन्तमा, साहित्य संसारमा रमण गर्दा भाव, रस, ध्वनि, छन्द, गुण, दोष आदि साहित्यका अङ्गलाई हेर्नु पर्ने हुन्छ तर पनि दोषहरूबाट बच्न त बहुतै कठिन छ । पूर्वीय महाकविहरू कालिदास, श्रीहर्ष जस्ता सारस्वतीय पुरुषहरू पनि काव्यदोषहरूबाट बाच्न सकेका छैनन् । स्वयं महाकवि कालिदासले स्वीकारेका छन् (एको हि दोषो गुण सन्निपाते । निमज्जतीन्दो किरणेष्विवाङ्कः)। तसर्थ छन्दरूपी फुटपाथमा हिंड्दा लाग्न सक्ने ठेसहरुलाई ध्यानमा राखी भावानुवादकबाट अग्रगामी सुधारको अपेक्षा गर्दै यस वेदान्तको महासागरमा प्रवेश गरेर उज्वल कीर्तिरूपी मोती बटुल्नु हुने मेरा परं सुहृद एवं सहयात्री श्री ऋषिराज लुंसालीज्यूलाई कृतज्ञताको उपहार दिंदै अवकाश लिन्छु । अस्तु ।

भवानीदत्त चटौत, उपाध्याय,
साहित्यकार एवं पूर्व रजिस्ट्रार उच्च अदालत ।

नभई नेपालबाट अभिमन्त्रित रुद्राक्ष मात्र सिद्धिदायक हुन्छ भन्ने अवधारणालाई अन्तराष्ट्रिय स्तरमा प्रचार प्रसार गर्न गराउन सके रुद्राक्ष पनि नेपालको आर्थिक विकासको मेरुदण्ड बन्न सक्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिदैन । यसका अतिरिक्त मानव शरीरमा रहेका नवचक्रहरू, वायुप्रणाली, योगअभ्यास, नाडीशुद्धि जस्ता दैनिक जीवनमा लाभ दिने स्थूल र सूक्ष्म व्यामायहरूको समेत विस्तृत र व्यावहारिक उपयोगबारे अभ्यास सहित प्रष्ट पारिएकोले उपनिषद्को यो सङ्ग्रह अत्यन्त हितकारी रहने कुरामा शङ्का नगरे हुन्छ ।

अब लागौं यस खण्डलाई प्रकाशनको तहसम्म पुऱ्याउन सहजीकरण गर्ने सहयोगीहरू प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्नेतर्फ । यस क्रममा सर्वप्रथम संस्कृतका मूलमन्त्रहरूको सुसाङ्ख्य-टङ्कणकर्ता बुढानीलकण्ठ आश्रम काठमाण्डूका प्राचार्य गुञ्जन ब्रह्मचारीप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । त्यसैगरी नेपालीभाषाको शुद्धाशुद्धिगत परिमार्जनका साथै आलङ्कारिकपक्षलाई समेत सबल बनाइदिने नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयका सह-प्राध्यापक गुरु लक्ष्मीनारायण पौडेलज्यू र भावानुवादको क्रममा मूल उपनिषद्सँग प्रस्तुत भावानुवादको सारूप्यता र विषयवस्तुको सारपक्षको समेत समायोजन भए नभएको जस्ता गहन विषयहरूको अवलोकन गरी मलाई अघि बढ्न प्रेरणा दिने नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक एवं वेदान्ताचार्य गुरु उत्तमप्रसाद खतिवडाज्यू प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै आउँदा दिनहरुमा पनि वहाँहरूको प्रेरणा र सहयोग पहिले जस्तै निरन्तर पाईनै रहनेछु भन्ने विश्वास लिएको छु । संस्थागत सुदृढताको पक्षलाई समेत ध्यानमा राखी मेरो यस कार्यमा निरन्तर अभिप्रेरणा र सहयोग गर्ने आत्मज्ञान प्रतिष्ठानका मेरा सबै सहकर्मीहरू प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । यसखण्डको भावानुवाद सुरु गरेदेखि आँफू कष्ट खपेर पनि मेरो अनुवादकीय दैनिकीलाई सहज बनाइराख्ने जीवन-सँगिनी लता लुंसालीको निस्वार्थ सहयोग नपाएको भए मबाट यति चाँडो यो प्रस्तुति सम्भवै थिएन । तसर्थ म वहाँप्रति सधन्यवाद कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । यसका अतिरिक्त छापाखानालाई दिनु पर्ने भुक्तानी र प्रकाशनका लागि आवश्यक पर्ने अन्य खर्चव्यवस्थापनका लागि प्रकाशक संस्था आत्मज्ञान-प्रकाशनलाई आर्थिक टेवा दिने मेरा छोरा-बुहारीहरू प्रसन्न लंसाल र संजीना आचार्यलाई पनि मुरी मुरी धन्यवाद दिंदै ऊनीहरुले कठोरश्रम गरेर आर्जेको श्रमसञ्चयको थोरै हिस्सा भए पनि यो शुभ-कार्यमा उपयोग हुन सकेकोमा हार्दिक प्रसन्नता र आत्मगौरव पनि महसूस गर्दछु । यसका अतिरिक्त मेरा अग्रज चूडामणि लंसाल र छोरी-ज्वाइँहरू क्रमशः प्रज्ञा लंसाल र परशु खनाल तथा प्रतिज्ञा लुंसाली र रबिन बिष्टको समेत निरन्तरको अभिप्रेरणाले पनि मेरो यस काममा सकारात्मक भूमिका खेलेको छ र यस घडीमा म वहाँहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । साथै छपाइका क्रममा आइपर्ने पक्षहरू जस्तै गुणस्तरीयता र आकर्षक साजसज्जा जस्ता पक्षमा सहयोग गर्ने एपेक्स प्रिन्टिङ्ग प्रेस प्रा.लि. काठमाण्डूका सबै सहकर्मीहरूका साथै यादव वुक वाइन्डर वागबजारलाई पनि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

र अन्त्यमा मेरो प्रयासलाई अभिरुचिपूर्वक अवलोकन र अध्ययन गर्ने पाठकहरू नै मेरा सर्वश्रेष्ठ सहयोगी हुने ठान्दै सम्पूर्ण पाठकहरूमा हार्दिक नमन एवम् अभिवादन व्यक्त गर्दछु ।

मातरं पितरं वन्दे, नमामि नेत्र-दीपिकाम् । ज्ञानगङ्गाप्रवाहेभ्यः गुरु-ग्रन्थेभ्यः मे नमः ।

उत्प्रेरिका नमस्तुभ्यं, पाठकेभ्यो नमोनमः । नेपालीभाषामालम्व्य कृतं पद्यानुवादनम् ।

मया समर्पितमिदं कोषे नेपाली-वाङ्मये । प्रार्थयामि क्षमां, किञ्चित् मुद्राराक्षसकारणात् ।

– ऋषिराज लुंसाली

२०७४ भाद्र ३०, काठमाण्डू

स्वर्गीय पिता पं. दुर्गाप्रसाद लंसाल एवं स्वर्गीय माता कमलादेवी लंसालको
पार्वणिक श्राद्धको पुण्यतिथिमा दिवङ्गत पितृहरूमा समर्पण

अनुवादकीय

हाम्रा महान पूर्वजहरूले मानवजातिलाई विश्वसम्पदाको रूपमा छोडेर गएका अमूल्य धरोहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ धरोहरका रूपमा रहेका उपनिषद्हरू संसारमा के कति उपलब्ध छन् भन्ने कुराको सही निर्क्योल गर्न सकिने अवस्था नभए पनि उपलब्ध छन् भनिएका २२० उपनिषद्हरु मध्ये मेरो सङ्कलनमा चाहिँ अद्यावधि १६२ उपनिषद्हरू उपलब्ध छन् । तीमध्ये मूलतः श्रीराम शर्मा आचार्य (शान्तिकुञ्ज हरिद्वार) को वर्गीकरणको आधारमा साधना-खण्डमा प्रकाशित ४२ उपनिषद्हरुलाई समेत मिलाउँदा १०८ उपनिषद्हरूको नेपाली भाषामा छन्दोबद्ध भावानुवाद गरी लोकार्पण गर्ने कार्यमा सफलता दिलाउन मलाई सघाउने सबै महानुभावहरू र संस्थाहरूप्रति सर्वप्रथम हार्दिक नमन गर्दछु । प्रत्यक्षरूपमा गुरुकुलमा वा वेदान्तविज्ञ गुरु चरणको समीपमा बसेर यो कार्य गर्न पाएको भए मलाई बढी सहजता हुन्थ्यो, तर विभिन्न कारणहरू र खासगरी दैनिक जीवनयापन र उमेरको अवस्थाले पनि त्यो व्यवस्थापन गर्न सकिएन र सन्दर्भसूचीमा उल्लेख गरिएका गुरुग्रन्थहरूको सहयोगमा नै मैले यो भावानुवाद नेपालीभाषामा छन्दोबद्ध (लयबद्ध?) रूपमा प्रस्तुत गरेको छु । संस्कृत मन्त्र टाइप गर्दा ꣳ जस्ता वैदिक अर्द्धमात्रा प्रयुक्त अक्षर नपाइएको स्थितिमा श् वा श जस्ता लौकिक मात्राको प्रयोग गरिएको कुरा ध्यानाकर्षण गराउँदछु । वैदिक संस्कृतको अभ्यासमा अभ्यस्त विद्वानहरुले यो प्राविधिक पक्षको मर्म बुझि दिनु हुन निवेदन गर्दछु । यस कार्यमा भएका सबैखाले विषयगत र प्राविधिक कमजोरीहरू म अनुवादकका र सफलता जति सबै तपाईं पाठकहरूका रहने छन् भन्ने विश्वास लिएको छु । बाँचिरहे २०७५ विजयादशमीसम्म मेरा हातपरेका बाँकी ५४ उपनिषद्हरूको समेत भावानुवाद तपाईंको हातमा पुऱ्याउने मानसिक सङ्कल्प लिएको छु ।

प्रस्तुत ग्रन्थ पाठकका हातमा पुऱ्याइरहेको यस घडीमा, नेपालराज्यका सञ्चालकहरू र खास गरी नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, त्रिभुवन विश्वविद्यालय र नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय जस्ता निकायहरूले उपनिषद्हरूको अनुसन्धान र प्रबर्द्धनको क्षेत्रमा देखाएको कहालीलाग्दो उदासीनताबाट म असाध्यै मर्माहत भएको छु । प्रस्तुत सङ्ग्रहहरूमध्येबाट आवश्यक छनोट र परिमार्जन गरेर होस् वा अन्य विद्वान्का हुन्, त्यस्ता उपयुक्त आलेखहरू वेदान्त वा दर्शनशास्त्रका विद्यार्थीहरूका लागि पाठ्यक्रममा राख्न सम्बन्धित निकायहरूको अविलम्ब ध्यान जानु आवश्यक मात्र होइन ढीलो पनि भइसक्यो भन्ने मेरो बुझाइरहेको छ । यस्तै उदासीनता राज्य र राज्यका जिम्मेबार निकायहरूले देखाइरहने हो भने घरमा पकाएको दाल, भात, रोटी, हरियो-तर्कारी र दूध दही खान छोडेर बासी चाउचाउ र कोकमा मस्तहुनेहरूको जस्तो स्वास्थ्य अवस्था हुन्छ, ठीक त्यस्तै सामाजिक अवस्था वा परिणति हाम्रो वर्तमान र आउँदो पुस्ताको पनि हुनेछ भन्ने कुरा निर्विवाद छ । त्यसैले हाम्रा पूर्वजहरूले छोडिगएका ज्ञानभण्डारहरूको संरक्षण र दोहन गर्ने तर्फ राज्यको अविलम्ब ध्यान जावोस् भन्ने अपेक्षा लिएको छु ।

मेरो औपचारिक अध्ययन र मेरो जीवनका विभिन्न कालखण्डहरूमा मबाट अभ्यास गरिएका मेरा सामाजिक पृष्ठभूमिहरूभन्दा नितान्त फरक विधामा मैले कलम चलाएको देखेर एकातर्फ मेरा कतिपय मित्रहरूले आश्चर्य व्यक्त गर्नु भएको छ भने अर्कातर्फ कतिपय विद्वान्हरुले आधिकारिकता र वैधताका परिचर्चाहरू समेत गरेको भन्ने पनि सुनेको छु । यस बारे मलाई खासै केही भन्नु छैन । मैले राम्रो गर्नेहरूको बाटो रोकेको वा उछिन्न खोजेको कदापि होइन बरू काम नगर्ने तर गफ मात्र गरी बस्न रुचाउने विज्ञ वा विद्वान्हरूलाई मैदानमा आएर आफ्नो दायित्व चाँडो पूरा गर्नोस् भन्न चाहीं खोजेकै हो । कर्मयोगमा विश्वास गर्ने मजस्ता सामान्य नागरिकले यसभन्दा वढी भन्न उपयुक्त नहोला ।

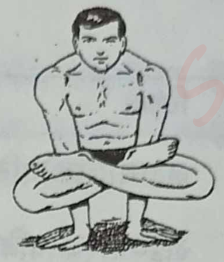
प्रस्तुत संग्रहमा सङ्कलित ४२ वटा उपनिषद्हरुको क्षेत्र पनि वहुआयामिक देखिन्छ । सामान्य वर्गीकरणमा यसलाई साधनाखण्ड भनिए पनि यसभित्र आत्मसाधना देखि तन्त्रमन्त्र-साधनासम्मका विषयवस्तुहरुका साथै तुलसीको महिमा र रुद्राक्षको (स्वर र व्यञ्जन समेत ५० अक्षरहरुवाट गरिने) अभिमन्त्रणा-विधि निकै रोचक र रहस्यपूर्ण पनि पाइन्छ । रुद्राक्षको देश समेत भनेर चिनिने नेपालले रुद्राक्षको आधिकारिकता र वैधताका लागि संस्थागत व्यवस्थापन गर्न सके राष्ट्रिय ख्याति पाउने मात्र

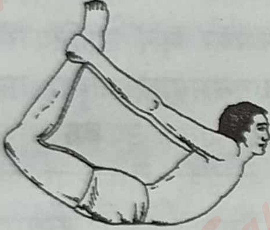
प्रस्तुत अक्षमालादि ४२ उपनिषद्मा वर्णित केही प्रमुख आसनहरू, मुद्रा र बन्धहरू

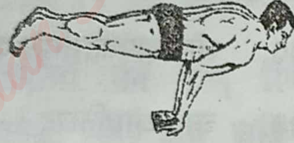

स्वस्तिक आसन


गोमुख आसन


वीरासन

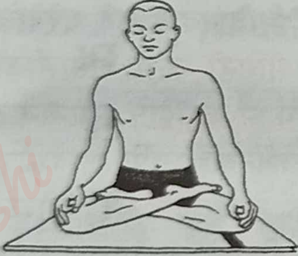

कुक्कुटासन


धनुरासन

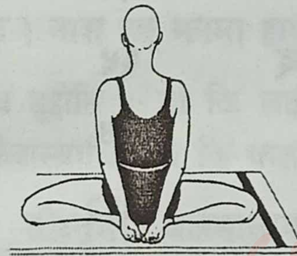

मयूरासन

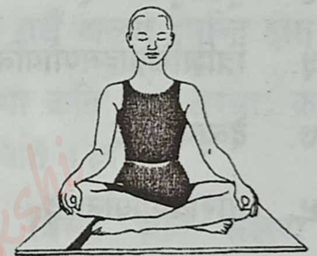

सिद्धासन


बद्धपद्मासन


पद्मासन


सिंहासन

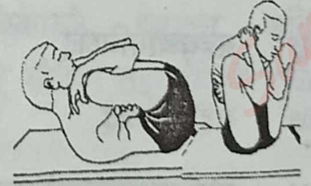

भद्रासन

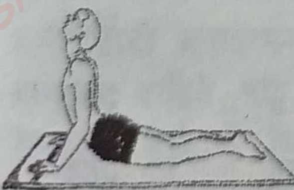

मुक्तासन


बज्रासन

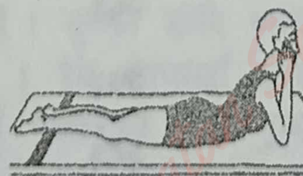

मत्स्येन्द्रासन


पश्चिमोत्तानासन


उत्तान कूर्मासन


भुजङ्गासन

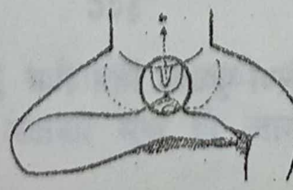

योगासन

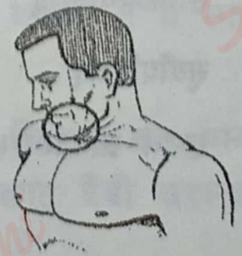

मकरासन


महामुद्रा


महाबन्धः


उड्डीयानबन्ध


मूलबन्ध


जालन्धरबन्ध

विषयानुक्रमणिका

॥ अक्षमालिकोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् ऋग्वेदसँग सम्बन्धित छ। यस्मा प्रजापति ब्रह्मा र कुमार कार्तिकेय स्वामीका बीचको सम्वादबाट रुद्राक्षमालाका गूढ कुराहरू प्रष्ट पारिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २० महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः
ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि। वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि। तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम्।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर। मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन।
मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति। नबिसौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं।
म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि। परमेश्वरको रक्षा पाऔं हामी दुबै सदा।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्।

अथ प्रजापतिर्गुहं पप्रच्छ भो ब्रह्मन्नक्षमालाभेदविधिं ब्रूहीति। सा किं लक्षणा कति भेदा अस्याः कति सूत्राणि कथं घटनाप्रकारः के वर्णाः का प्रतिष्ठा कैवास्याधिदेवता किं फलं चेति।।१।।

ब्रह्माजीले कुनै बेला भगवन् कार्तिकेयमा। सोध्नुभो अक्षमालाका विभेद अनि लक्षण।
कति छन् भेद यिनका, उन्ने डोरी कति छन। उन्ने तरिका कस्तो छ, यिन्का अक्षर कुन् हुन।
महिमा यिनको के छ, को यिन्का अधिदेवता। यस्ले के फल पाइन्छ भन्नोस् विस्तारपूर्वक॥ १॥

तं गुहः प्रत्युवाच प्रवालमौक्तिकस्फटिकशङ्खरजताष्टापदचन्दनपुत्रजीविकाब्जे रुद्राक्षा इति। आदिक्षान्तमूर्तिः सावधानभावा। सौवर्णं राजतं ताम्रं चेति सूत्रत्रयम्। तद्विवरे सौवर्णं तद्दक्षपार्श्वे राजतं तद्वामे ताम्रं तन्मुखे मुखं तत्पुच्छे पुच्छं तदन्तरावर्तनक्रमेण योजयेत्।।२।।

दिंदै उत्तर भन्नुभो स्वामी श्री कार्तिकेयले। यो अक्षमालामा हुन्छन् दाना दस प्रकारका।
प्रवाल, मोति, स्फटिक, शङ्ख, चाँदी, सुवर्ण र। श्रीखण्ड, पुष्पकमल, रुद्राक्ष, पुत्रजीविका।
यिन्का अक्षर मानिन्छन् अ-आ देखि क्ष सम्मका। भिन्न अक्षरको भिन्न विधिले हुन्छ धारण।
उन्ने डोरी बनाइन्छन् ताँवो, चाँदी र स्वर्णको। सुनको डोरि हालिन्छ दानाको मुखछिद्रमा[1]।
दानाको दाहिने पट्टि डोरी राखिन्छ चाँदीको। देब्रे भागमहाँ डोरी ताँबाको राख्नु पर्दछ।
मुखलाई मुखैतर्फ मिलाई उन्नु पर्दछ। त्यस्तै पुच्छरका साथ पुच्छरै जोड्नु पर्दछ॥ २॥

यदस्यान्तरं सूत्रं तद्ब्रह्म। यद्दक्षपार्श्वे तच्छैवम्। यद्वामे तद्वैष्णवम्। यन्मुखं सा सरस्वती। यत्पुच्छं सा गायत्री। यत्सुषिरं सा विद्या। या ग्रन्थिः सा प्रकृतिः। ये स्वरास्ते धवलाः। ये स्पर्शास्ते पीताः। ये परास्ते रक्ताः।।३।।

अक्षमाला बीचको जो डोरी त्यो ब्रह्म जाननु। दाहिने भागको डोरी शिवको रूप माननु।
देब्रे डोरीलाई जान विष्णुको प्रतिमूर्ति हो। अक्षको मुख हो जान साक्षात् देवी सरस्वती।

---

१ मुखको प्वालमा

जो पुच्छर छ त्यस्लाई गायत्री भनि जाननु । विद्या हो छिद्र, गाँठा चैं साक्षात् प्रकृति हुन् बुझ । स्वरका साथ रहने सात्विकी गुण-युक्त छन् । त्यसैले तिनको रङ्ग-आकृति श्वेतवर्ण छ जो स्पर्श वा व्यञ्जन छन् तिन्मा सत्व-तमोगुण । मिसिनाले रङ्ग तिन्को पँहेलो वर्णको भयो । जो परा छन् तिनी चाँहि सत्-तमोबाट भिन्न छन् । त्यसैले तिनको रङ्ग-वर्ण देखिन्छ लालिम ॥ ३ ॥

अथ तां पञ्चभिर्गव्यैरमृतैः पञ्चभिर्गव्यैस्तनुभिः शोधयित्वा पञ्चभिर्गव्यैर्गन्धोदकेन संस्नाप्य तस्मात्सोङ्कारेण पत्रकूर्चेन स्नपयित्वाष्टभिर्गन्धैरालिप्य सुमनःस्थले निवेश्याक्षतपुष्पैराराध्य प्रत्यक्षमादिक्षान्तैर्वर्णैर्भावयेत् ।।४।।

रुद्राक्षहरू पाँचोटा गाईका दूधले धुनु । शुद्ध पारनु तिन्लाई पञ्चगव्य[1] लिईकन । फेरि तिन्लाई पाँचोटै गाइका दही-दूधले । साथै सुगन्धी-जलले धोएर शुद्ध पारनू । ॐकार उच्चारणका साथमा फेरि अक्ष ती । कुचो बनाइ पत्ताको कुचाले पानी छर्कनू । अक्षमा लेप गरनु शास्त्रोक्त अष्टगन्धले[2] । रुद्राक्ष राखनु माथि बनाई पुष्प-आसन । तिन्को पूजा गर्नु लिई फूल, अक्षत, चन्दन । फेरि प्रत्येक दानाको अ-आदेखि क्ष सम्मका । सबै अक्षरको तिन्मा गर्नु स्थापित भावना ॥ ४ ॥

ओमङ्कार मृत्युञ्जय सर्वव्यापक प्रथमेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमाङ्काराकर्षणात्मक सर्वगत द्वितीयेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमिङ्कार पुष्टिदाक्षोभकर तृतीयेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमीङ्कार वाक्प्रसादकर निर्मले चतुर्थेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमुङ्कार सर्वबलप्रद सारतर पञ्चमेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमूङ्कारोच्चाटनकर दुःसह षाष्ठेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमृङ्कार संक्षोभकर चञ्चल सप्तमेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमॄङ्कार संमोहनकरोज्ज्वलाष्टमेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओम्लृङ्कार विद्वेषणकर मोहक नवमेऽक्षे प्रतितिष्ठ। ओम्लॄङ्कार मोहकर दशमेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमेङ्कारसर्ववश्यकर शुद्धसत्त्वैकादशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमैङ्कार शुद्धसात्त्विक पुरुषवश्यकर द्वादशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमोङ्काराखिलवाङ्मय नित्यशुद्ध त्रयोदशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमौङ्कार सर्ववाङ्मय वश्यकर शान्तचतुर्दशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमङ्कार गजादिवश्यकर मोहन पञ्चदशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ओमःकारमृत्युनाशनकर रौद्र षोडशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ कंकार सर्वविषहर कल्याणप्रद सप्तदशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ खंकार सर्वक्षोभकर व्यापकाष्टादशेऽक्षे प्रतिष्ठित । ॐ गंकार सर्वविघ्नशमन महत्तरैकोनविंशेऽक्षे प्रतिष्ठित । ॐ घंकार सौभाग्यप्रद स्तम्भनकर विंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ ङंकार सर्वविषनाशकरोग्रैकविंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ चङ्काराभिचारघ्न क्रूर द्वाविंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ छंकार भूतनाशकर भीषण त्रयोविंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ जङ्कार कृत्यादिनाशकर दुर्धर्ष चतुर्विंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ झङ्कार भूतनाशकर पञ्चविंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ ञङ्कार मृत्युप्रमथन षड्विंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ टङ्कार सर्वव्याधिहर सुभग सप्तविंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ ठङ्कार चन्द्ररूपाष्टाविंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ डङ्कार गरुडात्मक विषघ्न शोभनैकोनत्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ ढङ्कार सर्वसम्पत्प्रद सुभग त्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ णङ्कार सर्वसिद्धिप्रद मोहकरैकत्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ तङ्कार धनधान्यादिसंपत्प्रद प्रसन्न द्वात्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ थङ्कार धर्मप्राप्तिकर निर्मल त्रयस्त्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ दङ्कार पुष्टिवृद्धिकरप्रियदर्शन चतुस्त्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ धङ्कार विषज्वरनिघ्न विपुल पञ्चत्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ नङ्कार भुक्तिमुक्तिप्रद शान्त षट्त्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ पङ्कार विषविघ्ननाशन भव्य सप्तत्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ फङ्काराणिमादिसिद्धिप्रद ज्योतीरूपाष्टत्रिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ बङ्कार

१ गउँत, गोबर, दूध, दही, घिउ

२ चन्दन, कपूर, तुलसी, केशर, उशीर, अत्तर, तुक्क, मधु

सर्वदोषहर शोभनैकोनचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ।ॐ भङ्कार भूतप्रशान्तिकर भयानक चत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ मङ्कार विद्वेषिमोहनकरैकचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ यङ्कार सर्वव्यापक पावन द्विचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ रङ्कार दाहकर विकृत त्रिचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ लङ्कार विश्वंभर भासुर चतुश्चत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ वङ्कार सर्वाप्यायनकर निर्मल पञ्चचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ शङ्कार सर्वफलप्रद पवित्र षट्चत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ षङ्कार धर्मार्थकामद धवल सप्तचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ सङ्कार सर्वकारण सार्ववर्णिकाष्टचत्वारिंशेऽक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ हङ्कार सर्ववाङ्मय निर्मलैकोनपञ्चाशदक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ ळङ्कार सर्वशक्तिप्रद प्रधान पञ्चाशदक्षे प्रतितिष्ठ । ॐ क्षङ्कारपरापरतत्त्वज्ञापक परंज्योतीरूप शिखामणौ प्रतितिष्ठ ।।५।।

हे अकार मृत्युलाई जित्दछौ, सर्वव्यापी छौ । यो पैलो अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे आकार तिमी धेरै आकर्षक र व्याप्त छौ । यो दोस्रो अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे इकार पोषक छौ, गर्दैनौ तिमी हड्बड । यो तेस्रो अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे ईकार तिमी वाक्य मनमोहक बोल्दछौ । साथै तिमी हुने गर्छौ सदा स्वच्छ र निर्मल ।
यो चौथो अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे उकार छौ बलवान्, सारमा सर्वश्रेष्ठ छौ ।
यो पाँचौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे ऊकार तिमीमा त उच्चारण विशिष्ट छ ।
तिमी सहन सक्दैनौ तिम्रो बानी असह्य छ । यो छैटौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे ऋकार तिमी धेरै चन्चले, चलचित्त छौ । यो सातौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे ॠकार तिमी धेरै छौ मोहक र उज्वल । यो आठौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे लृकार तिमी धेरै विद्वेष व्यक्त गर्दछौ । सर्बज्ञ छौ तिमी साथै अत्यन्त गोपनीय छौ ।
यो नवौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे लृकार तिमी धेरै मोह उत्पन्न गर्दछौ ।
यो दसौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे एकार विश्वलाई तिमीनै वश पार्दछौ ।
तिमी नै शुद्ध छौ साथै तिमी नै पूर्णसत्य छौ । एघारौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे ऐकार तिमी शुद्ध, सात्विकी गुणयुक्त छौ । तिमी नै पार्दछौ सारा मान्छेलाई वशीभूत ।
यो बाह्रौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे ओकार तिमी सारा शब्द, वाक्य र वाङ्मय ।
सबैमा फैलिएका छौ, साथै नित्य पवित्र छौ । यो तेह्रौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे औकार तिमी धेरै शान्त छौ, सब अक्षर । समूहलाई आफैँले वशमा पार्न सक्दछौ ।
यो चौधौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे अंकार तिमी हात्ती आदि नै तह लाउँछौ ।
जङ्गी जनावरहरूलाई मोहनी लाउँछौ । यो पन्ध्रौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे अःकार मृत्युनाशी, हेरदा छौ भयानक । यो सोह्रौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे ककार तिमी मास्छौ विष, कल्याणकारी छौ । यो सत्रौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे खकार तिमी क्षुब्ध पार्छौ, सर्वत्र व्याप्त छौ । अठारौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे गकार विघ्ननाशी, विशालतम छौ तिमी । उन्नीशौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे घकार तिमी दिन्छौ सौभाग्य, रोक्दछौ गति । यो बीसौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे ङकार तिमी बन्छौ उग्र र सर्वनाशक । एक्कीसौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे चकार, अभिचार नाश्दछौ, अतिक्रूर छौ । बाइसौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
हे छकार तिमी धेरै आकर्षक र व्याप्त छौ । तेइसौं अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।
जकार तिमी हेपिन्नौ, डाकिनीलाई नाश्दछ्यौ । चौविसौं, अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित ।

हे झकार तिमी भूत, प्रेतको नाश गर्दछ्यौ । पच्चीसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे ञकार तिमी मृत्युलाई सक्छौ पछारन । छब्बीसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे टकार तिमी रोग नाश्छौ, छौ अति सुन्दर । सत्ताइसौँ अक्षमा नै भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे ठकार तिमी ठ्याक्कै देखिन्छौ चन्द्रमा सरी । अट्ठाइसौँ अक्ष भित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे डकार तिमी सक्छौ सबैका विष नाशन । गरूडले सरी, त्यस्तै तिमी छौ अति सुन्दर । उनन्तिसौँ अक्षभित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे ढकार तिमी धेरै सौम्य, शालीन छौ अनि । सम्पत्ति नाना थरिका तिमीले दिन सक्दछौ । यो तीसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे णकार तिमी दिन्छौ अष्टसिद्धिहरू सबै । सबैलाई मख्ख पार्न, मोह पार्न सिपालु छौ । एक्तिसौँ अक्षमा आई भईदेऊ प्रतिष्ठित । हे तकार तिमी दिन्छौ सम्पत्ति,धन,धान्य र । लिन्नौ तिमी केही चिन्ता प्रसन्नमय छौ तिमी । बत्तिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे थकार निर्मल छौ, धर्म प्राप्ति गराउँछौ । तेत्तिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे दकार पुष्टिकर्ता, बृद्धिकर्ता र सुन्दर । चौँतिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे धकार विष-ज्वर नाश्छौ, अतिविशाल छौ । पैँतिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे नकार भोग-मोक्षदाता र शान्तरूप छौ । छत्तिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । पकार कल्याणकारी विष-विघ्न विनाशक । सैँतिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे फकार अष्टसिद्धि-सम्पन्न र प्रकाशित । अठ्तिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे बकार, दोष हर्छौ तिमी छौ अति सुन्दर । यो उनन्चालिसौँ अक्षमा तिमी ह्वौ प्रतिष्ठित । हे भकार भूतबाधा रोक्दछौ, छौ भयानक । चालिसौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे मकार तिमी शत्रु सम्मोहित बनाउँछौ । प्रतिष्ठित बनी देऊ अक्षमा एकचालिसौँ । हे यकार तिमी व्याप्त सर्वत्र र पवित्र छौ । बयालिसौँ अक्ष भित्र भईदेऊ प्रतिष्ठित । हे रकार तिमी दग्ध पार्छौ, विकृत छौ तिमी । त्रिचालिसौँ अक्ष भित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । लकार तिमी तेजस्वी, विश्व पोषण गर्दछौ । चवालिसौँ अक्ष भित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे वकार, निर्मल छौ, तृप्त पार्छौ सबैकन । पैँतालिसौँ अक्षभित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे शकार तिमी दिन्छौ फल धेरै, पवित्र छौ । छ्यालिसौँ अक्षभित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे षकार तिमी दिन्छौ, धर्म,अर्थ र कामना । हेर्दा पनि श्वेत, स्वच्छ तिम्रो सुन्दर रूप छ । सैतालिसौँ अक्षभित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे सकार तिमी सारा वस्तुका मूल कारण । तिम्रो सम्बन्ध छ सबै वर्णमा पनि व्यापक । अठ्चालिसौँ अक्ष भित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे हकार तिमी सारा साहित्य अनि वाङ्मय । साथै अक्षरमा व्याप्त, अति निर्मल रूप छौ । उनन्चासौँ अक्ष भित्र भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे लंकार, शक्तिदाता प्रधानतत्त्व छौ तिमी । पचासौँ अक्षमा आई भइदेऊ प्रतिष्ठित । हे क्षकार, भन्न सक्छौ तिमी तत्त्व परात्पर । तिमी परम ज्योतिको रूप धारण गर्दछौ । यो अक्षमाला शिरमा शिखामणि भईकन । अथवा मेरुमालाको रूपमा ह्वौ प्रतिष्ठित ॥ ५ ॥

अथोवाच ये देवाः पृथिवीषदस्तेभ्यो नमो भगवन्तोऽनुमदन्तु शोभायै पितरोऽनुमदन्तु शोभायै ज्ञानमयीमक्षमालिकाम् ।।६।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूको क्रम । जो देवता पृथिवीमा परिभ्रमण गर्दछन् । ती सबै देवतालाई नमस्कार म गर्दछु । म यो माला लाउँदैछु त्यस्को पाउँ समर्थन । यो मालाको प्रतिष्ठा र शोभा बृद्धि गराउन । पितृगणहरूबाट अनुमोदन भैरहोस् । ज्ञानरूपी अक्षमाला, अग्निष्वात्तादि पितृले । पाएर, अक्षमालाको अनुमोदन गर्दिउन् ॥ ६ ॥

अथोवाच ये देवा अन्तरिक्षसदस्तेभ्य ॐ नमो भगवन्तोऽनुमदन्तु शोभायै पितरोऽनुमदन्तु शोभायै ज्ञानमयीमक्षमालिकाम् ।।७।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूकै क्रम । जो देवता अन्तरिक्ष लोकमा बास गर्दछन् । ती सबै देवतालाई नमस्कार म गर्दछु । म यो माला लाउँदैछु त्यस्को पाउँ समर्थन । ती सबै देवता पितृगणका साथमा रही । यो मालाको प्रतिष्ठा र शोभा बृद्धि गराउन । पितृ र देवताबाट अनुमोदन भैरहोस् । ज्ञानरूपी अक्षमाला, अग्निष्वात्तादि पितृले । पाएर, अक्षमालाको अनुमोदन गर्दिउन् ॥ ७ ॥

अथोवाच ये देवा दिविषदस्तेभ्यो नमो भगवन्तोऽनुमदन्तु शोभायै पितरोऽनुमदन्तु शोभायै ज्ञानमयीमक्षमालिकाम् ।।८।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूकै क्रम । जो देवताहरू स्वर्गलोकमा बास गर्दछन् । ती सबै देवतालाई नमस्कार म गर्दछु । म यो माला लाउँदैछु त्यस्को पाउँ समर्थन । ती सबै देवता पितृगणका साथमा रही । यो मालाको प्रतिष्ठा र शोभा बृद्धि गराउन । पितृ र देवताबाट अनुमोदन भैरहोस् । ज्ञानरूपी अक्षमाला, अग्निष्वात्तादि पितृले । पाएर, अक्षमालाको अनुमोदन गर्दिउन् ॥ ८ ॥

अथोवाच ये मन्त्रा या विद्यास्तेभ्यो नमस्ताभ्यश्चोन्नमस्च्छक्तिरस्याः प्रतिष्ठापयति ।।९।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूकै क्रम । यो लोकमा जति मन्त्र, जति विद्या र ज्ञान छन् । ती सबैलाई अहिले नमस्कार म गर्दछु । यो मालामा मन्त्रको र विद्याको शक्ति भैरहोस् ॥ ९ ॥

अथोवाच ये ब्रह्मविष्णुरुद्रास्तेभ्यः सगुणेभ्य ॐ नमस्तद्वीर्यमस्याः प्रतिष्ठापयति ।।१०।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूकै क्रम । ब्रह्मा, विष्णु, रुद्रलाई नमस्कार म गर्दछु । तीनै देवहरूको जो पराक्रम र शक्ति छ । त्यो शक्तिलाई पनि म अभिवादन गर्दछु । यो मालामा आई बसुन् तिन्का वीर्य, पराक्रम ॥ १० ॥

अथोवाच ये साख्यादितत्त्वभेदास्तेभ्यो नमो वर्तध्वं विरोधेनिवर्तध्वम् ।।११।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूकै क्रम । छयान्नब्बे तत्त्वहरू साँख्यादि दर्शन-स्थित । ती सबैलाइ अहिले नमस्कार म गर्दछु । मालाको गर्नुहोस् बृद्धि, विरोध दूर गर्नुहोस् ॥ ११ ॥

अथोवाच ये शैवा वैष्णवाः शाक्ताः शतसहस्रशस्तेभ्यो नमो नमो भगवन्तोऽनुमदन्त्वनुगृह्णन्तु ।।१२।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय प्रार्थनाहरूकै क्रम । यो लोकमा जति शैव, शाक्त, वैष्णव[1] बस्दछन् । सयौं हजारौं संख्यामा ती सबैमा नमोनम । ती सबैलाई अहिले नमस्कार म गर्दछु । कृपापूर्वक गर्नुहोस् मालाको अनुमोदन ॥ १२ ॥

---

१ धर्मका फरक सम्प्रदायहरू

अथोवाच याश्च मृत्योः प्राणवत्यस्ताभ्यो नमो नमस्तेनैतां मृडयत मृडयत ।।१३।।

भन्नुहुन्छ कार्तिकेय अन्तिम प्रार्थना क्रम । मृत्युको आश्रय लिई जे जति शक्ति बस्दछन् । प्रार्थना र नमस्कारबाट सन्तुष्ट बन्नुहोस् । यो मालाका माध्यमले भक्तलाई दिनोस् सुख ॥ १३ ॥

पुनरेतस्यां सर्वात्मकत्वं भावयित्वा भावेन पूर्वमालिकामुत्पाद्यारभ्य तन्मयीं महोपहारैरुपहृत्य आदिक्षान्तैरक्षरैरक्षमालामष्टोत्तरशतं स्पृशेत् ।।१४।।

यसरी एउटा लक्ष्छी पूरा गरी पचासको । यस्का सबै विधिहरू, भएका परिपूर्ण छन् । भावना यहि राखेर पैले जस्तै गरीकन । पूजा र अक्षर विधि साथमा अरू अक्षको । संख्या पचास थपनु, आठोटा अक्ष फेरि ती । थपेर एक्सये आठ अक्षसंख्या पूरा गर । अ, क, च, ट, त, प, य, श पछिल्ला आठ अक्षका । अक्षर क्रम हुन् तिन्को पूर्वोक्त मन्त्रले गर । क्ष कै अक्ष राख्नु पर्छ मालाको त्यो शिखामणि । यसरी नै अक्षमाला, जपमाला बनाउनु ॥ १४ ॥

अथ पुनरुत्थाप्य प्रदक्षिणीकृत्यों नमस्ते भगवति मन्त्रमातृकेऽक्षमाले सर्ववशंकर्यों नमस्ते भगवति मन्त्रमातृकेऽक्षमालिके शेषस्तम्भिन्यों नमस्ते भगवति मन्त्रमातृकेऽक्षमाले उच्चाटन्यों नमस्ते भगवति मन्त्रमातृकेऽक्षमाले विश्वामृत्यों मृत्युञ्जयस्वरुपिणि सकलोद्दीपिनि सकललोकरक्षाधिके सकललोकोज्जीविके सकललोकोत्पादिके दिवाप्रवर्तिके रात्रिप्रवर्तिके नद्यन्तरं यासि देशान्तरं यासि द्वीपान्तरं यासि लोकान्तरं यासि सर्वदा स्फुरसि सर्वहृदि वासयसि । नमस्ते परारूपे नमस्ते पश्यन्तीरूपे नमस्ते मध्यमारूपे नमस्ते वैखरीरूपे सर्वतत्त्वात्मिके सर्वविद्यात्मिके सर्वशक्त्यात्मिके सर्वदेवात्मिके वसिष्ठेन मुनिनाराधिते विश्वामित्रेण मुनिनोपजीव्यमाने नमस्ते नमस्ते ।।१५।।

यसरी अक्षमालाको स्तुतिपूजा गरे पछि । माला वरिपरी घुमी हात जोडेर प्रार्थना । गर्नु पर्दछ मनमा भावना यो लिईकन । हे मन्त्रमातृके देवी, अक्षमाला, तिमी सबै । वश पार्छ्यौ विश्वलाई तिमीलाई नमोनम । हे मन्त्रमातृके देवी, अक्षमाला, तिमी सबै । रोक्न सक्छ्यौ गति सब्को तिमीलाई नमोनम । टुना र मोहनीबाट विश्व विक्षिप्त पार्दछ्यौ । हे मन्त्रमातृके देवी, तिमीलाई नमोनम । हे मन्त्रमातृके देवी, तिमीनै मृत्यु रूप छ्यौ । मृत्युञ्जय पनि तिमी, उत्प्रेरक पनि स्वयम् । सम्पूर्ण विश्वको रक्षा तिमीबाटै छ सम्भव । समग्र भूतप्राणीको तिमी नै प्राणदातृ छ्यौ । सबै लोक तिमीबाटै उत्पन्न भई चल्दछन् । दिन पार्ने, राति पार्ने, नदीमा नदी जोडने । समस्त देशमा, सातै द्वीपमा, सबलोकमा । घुम्न सक्छ्यौ तिमी, सबै ठाउँमा तिमी व्याप्तछ्यौ । सबैको चित्तमा जे जो फुर्छन्, हुन्छन् प्रकाशित । तिमीनै प्राणी हृदयबाट प्रेरित गर्दछ्यौ । परा, पश्यन्ती त्यस्तै नै मध्यमा अनि वैखरी । जे जति वाणी छन् सारा तिम्रा नै ती स्वरूप हुन् । सबै तत्त्व, रूपहरू तिमी धारण गर्दछ्यौ । अधिष्ठात्री तिमी नै छ्यौ सबै विद्या र शक्ति को । तिम्रै आराधना गर्छन् समस्त देवताहरू । वसिष्ठ ऋषिले तिम्रो गर्दछन् वन्दना सधैं । तिम्रो सेवा सधैं गर्छन् विश्वामित्र ऋषि पनि । म पनि हे अक्षमाला तिम्रै गर्दछु वन्दना ॥ १५ ॥

प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति तत्सायंप्रातः प्रयुञ्जानः पापोऽपापो भवति । एवमक्षमालिकया जप्तो मन्त्रः सद्यः सिद्धिकरो भवतीत्याह भगवान्गुहः प्रजापतिमित्युपनिषत् ।।१६।।

अक्षमाला उपनिषद् बिहान यदि पढ्दछ । रातका पाप त्यसका सम्पूर्ण नष्ट बन्दछन् । अक्षमाला उपनिषद् जसले साँझ पढ्दछ । दिनका पाप त्यसका सम्पूर्ण नष्ट बन्दछन् । बिहान, साँझ दुइटै सन्ध्यामा यदि पढ्दछ । त्यस्का सबै नष्ट हुन्छन् महापापहरू पनि । पूजा र मन्त्रणा जस्ले मालाको विधिपूर्वक । गरेमा जपको सिद्धि साथै सुफल पाउँछ ॥ १६ ॥

शान्तिपाठः

ॐवाङ्मे मनसि ... शान्तिः ।।...**अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।। इति अक्षमालिकोपनिषत्समाप्ता ।।

इति अक्षमालिकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ बैसाख २० गते महेन्द्रनगर ।

॥ अक्ष्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्ण यजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ । यसमा महर्षि सांकृति र आदित्यका बीचमा भएको सम्वादमा चक्षुविज्ञान र योगविद्याबारे प्रकाश पारिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २१ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः
ॐसहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम । हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस् । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

पैलो खण्ड

अथ ह सांकृतिर्भगवानादित्यलोकं जगाम । तमादित्यं नत्वा चाक्षुष्मतीविद्यया तमस्तुवत् ।। ॐ नमो भगवते श्रीसूर्यायाक्षितेजसे नमः । ॐ खेचराय नमः । ॐ महासेनाय नमः । ॐ तमसे नमः । ॐ रजसे नमः । ॐ सत्त्वाय नमः । ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योमाऽमृतं गयम । हंसो भगवाञ्छुचिरूपः प्रतिरूपः । विश्वरूपं घृणिनं जातवेदसं हिरण्मयं ज्योतीरूपं तपन्तम् । सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः पुरुषः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ।ॐ नमो भगवते श्रीसूर्यायादित्या-याक्षितेजसेऽहोऽवाहिनि वाहिनि स्वाहेति । एवं चाक्षुष्मतीविद्यया स्तुतः श्रीसूर्यनारायणः सुप्रीतोऽब्र-वीच्चाक्षुष्मतीविद्यां ब्राह्मणो यो नित्यमधीते न तस्याक्षिरोगो भवति । न तस्य कुलेऽन्धो भवति । अष्टौ ब्राह्मणान्ग्राहयित्वाथ विद्यासिद्धिर्भवति । य एवं वेद स महान्भवति ।।१।।

सांकृति भगवान् आफैँ पुगे आदित्यलोकमा । आदित्यलाई ढोगेर, विद्या चाक्षुष्मती लिई । भगवान् सूर्यको उन्ले यसरी प्रार्थना गरे । आँखालाई ज्योति दिने नमस्कार छ सूर्यमा । आकाशमा घुमी राख्ने नमस्कार छ सूर्यमा । हजारौँ ज्योति-किरणहरूको फौज लीकन । चल्ने महासेन सूर्यदेवलाई नमोनम । सत्, रजो, तमले युक्त नमस्कार छ सूर्यमा । असत्‌बाट सत्-पथमा लैजाउ सूर्यदेव हे । अँध्यारोबाट लैजाउ उज्यालोतर्फ सूर्य हे । मृत्युबाट अमरत्त्वतर्फ लैजाउ सूर्य हे । अभिन्न प्रत्यक् आत्मा र परमात्मा स्वरूप हे । प्रतिबिम्ब रूप साथै तिम्रो रूप पवित्र छ । तिमी नै धारणा गर्छौ सारा विश्व-स्वरूपको । लाखौँ किरण राशिले तिमी नैं छौ सुशोभित । सबै वेदहरू जान्ने, स्वर्ण जस्तै प्रकाशित । ज्योति स्वरूप साथै छौ तापका प्रतिमूर्ति नै । सम्झना म सधैँ गर्छु यस्ता भाष्कर देवको । हजारौँ रश्मि बोकेर, सैकडौँ रूप फेरदै । श्री सूर्य हाम्रा सामुमा हुनुहुन्छ प्रकाशित । माता अदितिका पुत्र भएर जन्म पाउने । हाम्रा आँखारूपी सूर्य नमस्कार म गर्दछु । दिनको मात्र नभई विश्वकै भद्द वाहन । झुल्किने श्री सूर्यलाई सर्वस्व गर्छु अर्पण । यो चाक्षुष्मति विद्याले पाई आराधना स्वयम् । भगवान् सूर्य खुसिभै भन्नु भो निज भक्तमा ।

यो चाक्षुष्मति विद्याको गरेमा पाठ दैनिक । जन्मिन्नन् कुलमा अन्धा, नाशिन्छन् नेत्र रोग नै । गराए ज्ञान यो विद्या आठ ब्राम्हण बीचमा । विद्या चाक्षुष्मति-सिद्धि पाइहाल्दछ साधक । यो विद्या ज्ञान गर्नेले प्राप्त गर्छ महानता ॥ १ ॥

दोस्रो खण्ड

अथ ह सांकृतिरादित्यं पप्रच्छ भगवन्ब्रह्मविद्यां मे ब्रूहीति । तमादित्यो होवाच । सांकृते श्रृणु वक्ष्यामि तत्त्वज्ञानं सुदुर्लभम् । येन विज्ञातमात्रेण जीवन्मुक्तो भविष्यसि ।।१।।

त्यस्पछि श्री सूर्यलाई मुनि सांकृति सोद्धछन् । मलाई भन्नुहोस् आज ब्रह्मविद्या समग्रमा । कुरा सुनी सांकृतिका भन्नुभो सूर्यदेवले । ब्रह्मविद्या म भन्दैछु सुनेर मोक्ष पाउँछौ ॥ १ ॥

सर्वमेकमजं शान्तमनन्तं ध्रुवमव्ययम् । पश्यन्भूतार्थचिद्रूपं शान्त आस्व यथासुखम् ।।२।। अवेदनं विदुर्योगं चित्तक्षयमकृत्रिमम् । योगस्थः कुरु कर्माणि नीरसो वाथ मा कुरु ।।३।।

सबै भूत-प्राणीलाई सांकृति तिमीले बुझ । तत्त्वले यिनी एकै छन्, यी सबै जन्महीन छन् । अनन्त छन्, शान्त छन् र ध्रुव छन्, नाशहीन छन् । यै तत्त्वज्ञानका साथ चैतन्यरूप लीकन । सबैमा भाव यै राखी, बसनू सुख-शान्तिले ॥२-३॥

विरागमुपयात्यन्तर्वासनास्वनुवासरम् । क्रियासूदाररूपासु क्रमते मोदतेऽन्वहम् ।।४।। ग्राम्यासु जडचेष्टासु सततं विचिकित्सते । नोदाहरति मर्माणि पुण्यकर्माणि सेवते ।।५।।

(अवेदन योगतर्फ जव बढ्दछ मानिस ।) भित्रैदेखि वासनाका भाव कम्जोर बन्दछन् । परोपकारमा लाग्न मान्छे आनन्द मान्दछ । अश्लील-भोग गर्नेमा घृणा जागृत बन्दछ । अर्काको मर्म खोल्दैन, लाग्नेछ पुण्य कार्यमा ॥४-५॥

अनन्योद्वेगकारीणि मृदुकर्माणि सेवते । पापाद्भिभेति सततं न च भोगमपेक्षते ।।६।। स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च । देशकालोपपन्नानि वचनान्यभिभाषते ।।७।।

अरू उत्तेजित हुने काम त्यागी, उदारता । दयापूर्ण कार्यहरू गर्नमा मन लाउँछ । डर मान्छ पापदेखि, इच्छा गर्दैन भोगको । बोली पनि बोल्छ उस्ले स्नेह, प्रेम बढाउने । देश, काल, पात्र हेरी अनुकूल ऊ बन्दछ ॥६-७॥

मनसा कर्मणा वाचा सज्जनानुपसेवते । यतःकुतश्चिदानीय नित्यं शास्त्राण्यवेक्षते ।।८।।

गर्छ सज्जनको सेवा बोली, मन र कर्मले । शास्त्र-ग्रन्थहरू पढ्छ खोजी ल्याएर सर्वदा ॥ ८ ॥

तदासौ प्रथमामेकां प्राप्तो भवति भूमिकाम् । एवं विचारवान्यः स्यात्संसारोत्तारणं प्रति ।।९।। स भूमिकावानित्युक्तः शेषस्त्वार्य इति स्मृतः । विचारनाम्नीमितरामागतो योगभूमिकाम् ।।१०।।

यस्तो स्थिति देखिएमा पैलो चरणमा पुग्यो । भनी ठान्नु पर्छ, जस्ले भवसागर तर्नमा । इच्छा गर्छ त्यसैले नै यो विचार पुऱ्याउँछ । भूमिकावान् भन्न सक्छौं यस्ता मानिसलाई ता । बाँकी अरू मानिस चैं श्रेष्ठ मानिस हुन् बुझ । अव दोस्रो चरणमा पुग्नेको हुन्छ वर्णन ॥९-१०॥

श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणध्यानकर्मणः । मुख्यया व्याख्यया ख्याताञ्छ्रयति श्रेष्ठपण्डितान् ।।११।।

ख्यातिप्राप्त पण्डितको गर्न थाल्दछ सङ्गत । श्रुति, स्मृति, सदाचार, धारणा, ध्यान गर्नमा ।
लागेका पण्डित, जस्ले गर्छन् व्याख्यान उत्तम ॥ ११ ॥

पदार्थप्रविभागज्ञः कार्याकार्यविनिर्णयम् । जानात्यधिगतश्चान्यो गृहं गृहपतिर्यथा ।।१२।।
मदाभिमानमात्सर्यलोभमोहातिशायिताम् । बहिरप्यास्थितामीषत्त्यजत्यहिरिव त्वचम् ।।१३।।
इत्थंभूतमतिः शास्त्रगुरुसज्जनसेवया । सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ।।१४।।

पदार्थहरू के हुन् र त्यस्का कति विभाग छन् । यिन्लाई राम्ररी बुझ्छ, पढ्न लायक शास्त्रको ।
ज्ञान पाएर के गर्ने, के नगर्ने भनीकन । छुट्याउन पनि सक्छ साथै लोभ र मोहले ।
मदले र अहङ्कार मात्सर्यहरूले[1] पनि । त्यस्ताको चित्तमा खासै प्रभाव पार्न छाड्दछन् ।
यदि केही अंश शेष बाहिरी व्यवहारमा । रहे पनि ऊ छाड्दिन्छ सर्पले काँचुली सरी ।
यसरी ज्ञान-सम्पन्न हुँदै त्यो ज्ञानी-साधक । शास्त्रको, गुरुको साथै पाई सज्जन-सङ्गत ।
रहस्यपूर्ण र गोप्य ज्ञानलाई प्रयत्नले । बिस्तारै आत्मसात् गर्छ सारै सहज ढङ्गले ॥१२-१४॥

असंसर्गाभिधामन्यां तृतीयां योगभूमिकाम् । ततः पतत्यसौ कान्तः पुष्पशय्यामिवामलाम् ।।१५।।
यथावच्छास्त्रवाक्यार्थे मतिमाधाय निश्चलाम् । तापसाश्रमविश्रान्तैरध्यात्मकथनक्रमैः ।।१६।।
शिलाशय्याऽऽसनासीनो जरयत्यायुराततम् । वनावनिविहारेण चित्तोपशमशोभिना ।।१७।।
असङ्गसुखसौख्येन कालं नयति नीतिमान् । अभ्यासात्साधुशास्त्राणां करणात्पुण्यकर्मणाम् ।।१८।।
जन्तोर्यथावदेवेयं वस्तुदृष्टिः प्रसीदति । तृतीयां भूमिकां प्राप्य बुद्धोऽनुभवति स्वयम् ।।१९।।

फेरि तेस्रो चरणको "असंसर्ग" भनिन्छ जो । तहमा पुग्छ त्यो योगी, जसरी कोही मानिस ।
सफा लुगा लाई, सुत्छ फूल्को ओच्छ्यानमा गई । जुन् मार्ग शास्त्रले भन्छ, त्यसैमा चल्न थाल्दछ ।
शास्त्रकै नीतिमा आफ्नो मति सुस्थिर पार्दछ । तपस्वीको आश्रममा गएर बस्न थाल्दछ ।
अध्यात्मको गरी चर्चा, ढुङ्गामाथि सुतीकन । विताउन थाल्छ उस्ले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन ।
त्यो नीतिवान् पुरुषले चित्त शान्त बनाउने । सुरम्य बनमा घुम्दै छोडी विषय-वासना ।
स्वाभाविक प्रक्रियाले जे मिल्छ त्यसमै रही । अति सरल-सामान्य गर्छ जीवनयापन ।
अभ्यास शास्त्रको त्यस्तै पुण्य कर्म प्रभावले । उस्को हेर्ने दृष्टिकोण पवित्र बन्न थाल्दछ ।
पुगेर तेस्रो चरण बन्छ साधक ज्ञानवान् । आफैँ प्रबुद्ध हूँ जस्तो उस्ले आभास पाउँछ ॥१५-१९॥

द्विप्रकारमसंसर्गं तस्य भेदमिमं श्रृणु । द्विविधोऽयमसंसर्गः सामान्यः श्रेष्ठ एव च ।।२०।।
नाहं कर्ता न भोक्ता च न बाध्यो न च बाधकः । इत्यसंजनमर्थेषु सामान्यासङ्गनामकम् ।।२१।।
प्राक्कर्मनिर्मितं सर्वमीश्वराधीनमेव वा । सुखं या यदि वा दुःखं कैवात्र मम कर्तृता ।।२२।।
भोगाभोगा महारोगाः संपदः परमापदः । वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयोऽधियाम् ।।२३।।
कालश्चकलनोद्युक्तः सर्वभावाननारतम् । अनास्थयेति भावानां यदभावनमान्तरम् । वाक्यार्थलब्धमनसः सामान्योऽसावसङ्गमः ।।२४।।

असंसर्ग अवस्थाका भेद छन् दुइ खालका । सामान्य र श्रेष्ठ यिन्को व्याख्या अब म गर्दछु ।
न कर्ता हुँ, न भोक्ता हुँ, न म बाधक बन्दछु । न कसैले पार्न सक्छ बाध्यतामा मलाई नै ।
यस्तो सम्झेर विषय-भोगमा नलिने मन । भावना जाग्नु सामान्य-असंसर्ग स्थिति बुझ ।

---
[1] अरूको बदख्वाई गर्ने बानी

जे जति यो भै रहेछ हो पूर्व कर्मको फल । अधीन परमात्माकै छ भन्ने भाव राखनु । सुख वा दुख्ख जस्तो होस् मेरो अस्तित्त्व नै छ के ? भोगको र साधनको गरे अधिक सङ्ग्रह । भनै महारोग बन्छ, जति सम्पत्ति छन् सबै । आपत्ति अन्तमा दिन्छन् भन्ने भाव पलाउनु । सबै संयोग टुङ्गिन्छ वियोगैमा पुगीकन । अज्ञानीकै रोग बन्छन् चिन्ता यी मनका सबै । पदार्थ यी छन् अनित्य, क्षण भङ्गुर छन् सबै । कालको मुखका गाँस बन्नेछन् अन्त्यमा गई । यस्तो अनास्था मनमा उब्जे पछि मनुष्यमा । मनमा भावना उस्को अभाव हुन थाल्दछ । यस्तो स्थिति हो सामान्य-असंसर्ग भनी बुझ ॥२०-२४॥

अनेन क्रमयोगेन संयोगेन महात्मनाम् । नाहं कर्तेश्वरः कर्ता कर्म वा प्राक्तनं मम ॥२५॥
कृत्वा दूरतरे नूनमिति शब्दार्थभावनम् । यन्मौनमासनं शान्तं तच्छ्रेष्ठासङ्ग उच्यते ॥२६॥

महापुरुषको पाई निरन्तर सुसङ्गत । म कर्ता होइन कुनै, कर्ता हुन् परमेश्वर । वा होलान् कर्म नै कर्ता, मेरा ती पूर्वजन्मका । भन्ने भाव राखी, छोड्छ चिन्ता, शब्द र अर्थको । भावना पनि त्यागेर, मौनता जब मिल्दछ । अर्थात् हुन्छन् संयमित जब इन्द्रिय यी सबै । स्थिर बन्नेछ मनको जब भित्री नियोजन । बाहिरी भाव बिर्सेर जुन्बेला शान्ति मिल्दछ । त्यही श्रेष्ठ-असंसर्ग स्थिति हो भनि जाननु ॥२५-२६॥

संतोषामोदमधुरा प्रथमोदेति भूमिका । भूमिप्रोदितमात्रोऽन्तरमृताङ्कुरिकेव सा ॥२७॥
एषा हि परिमृष्टान्तरन्यासां प्रसवैकभूः । द्वितीयां च तृतीयां च भूमिकां प्राप्नुयात्ततः ॥२८॥
श्रेष्ठा सर्वगता ह्येषा तृतीया भूमिकात्र हि । भवति प्रोज्झिताशेषसङ्कल्पकलनः पुमान् ॥२९॥
भूमिकात्रितयाभ्यासादज्ञाने क्षयमागते । समं सर्वत्र पश्यन्ति चतुर्थीं भूमिकां गताः ॥३०॥
अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते च प्रशमं गते । पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकं चतुर्थीं भूमिकां गताः ॥३१॥

पहिलो भूमिकाभित्र भित्री आन्तर्यलाई नै । भूमि संभेर हेरेमा त्यस्मा अमृतका कण । उम्रिन थालेका हुन् कि जस्तै सन्तोष-हर्षको । मिठो आभास मनमा उत्पन्न हुन थाल्दछ । यस्तो आभास मनमा जब निक्लन थाल्दछ । दोस्रो, तेस्रो भूमिकाको भूमि तैयार बन्दछ । ज्ञानी साधक तिनमा सिपालु हुन थाल्दछ । यी तीनै भूमिकामध्ये तेस्रो छ सर्व-उत्तम । किनकि ज्ञानीले यस्मा सङ्कल्प मनका सबै । प्रवृत्ति मनमा सारा सम्पूर्ण त्याग गर्दछ । जीव-आत्मा दुबै एकै भन्ने अद्वैत भावना । बलियो बन्छ मनमा त्यसैको बलमा अडी । द्वैतको भावना सारा आफैँमा नष्ट बन्दछ । फेरि चौथो भूमिकामा बन्छ संसार स्वप्न भैँ ॥२७-३१॥

भूमिकात्रितयं जाग्रच्चतुर्थी स्वप्न उच्यते । चित्तं तु शरदभ्रांशविलयं प्रविलीयते ॥३२॥ सत्त्वावशेष एवास्ते पञ्चमीं भूमिकां गतः । जगद्विकल्पो नोदेति चित्तस्यात्र विलापनात् ॥३३॥ पञ्चमीं भूमिकामेत्य सुषुप्तपदनामिकाम् । शान्ताशेषविशेषांशस्तिष्ठत्यद्वैतमात्रकः ॥३४॥ गलितद्वैतनिर्भासो मुदितोऽन्तःप्रबोधवान् । सुषुप्तघन एवास्ते पञ्चमीं भूमिकां गताः ॥३५॥ अन्तर्मुखतया तिष्ठन्बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन् । परिश्रान्ततया नित्यं निद्रालुरिव लक्ष्यते ॥३६॥ कुर्वन्नभ्यासमेतस्यां भूमिकायां विवासनः । षष्ठीं तुर्याभिधामन्यां क्रमात्पतति भूमिकाम् ॥३७॥ यत्र नासन्नसद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृतिः । केवलं क्षीणमननमास्तेऽद्वैतेऽतिनिर्भयः ॥३८॥ निर्ग्रन्थिः शान्तसन्देहो जीवन्मुक्तो विभावनः । अनिर्वाणोऽपि निर्वाणाश्चित्रदीप इव स्थितः ॥३९॥ षष्ठ्यां भूमावसौ स्थित्वा सप्तमीं भूमिमाप्नुयात् । विदेहमुक्तताऽत्रोक्ता सप्तमी योगभूमिका ॥४०॥

जाग्रत् अवस्थामै हुन्छन् सुरुका तीन भूमिका । भूमिका हुन्छ जो चौथो भन्दछन् स्वप्न झैँ छ त्यो ।
जब पाँचौँ भूमिकामा ज्ञानी साधक पुग्दछन् । चित्त साधकको बन्छ शरद्को बादलै[1] सरी ।
स्वत्वको भावना मात्र बचेको हुन्छ त्यो घडी । जब चित्त लीन हुन्छ, सान्सारिक विकल्पको ।
उत्पत्ति नै यो मनमा हुँदैन क्यै गरे पनि । पुगे पछि यो पाँचौँमा रहन्छ स्वत्त्व मात्र नै ।
यस्मा पुगे पछि सारा विभेद शान्त बन्दछन् । अद्वैतको अवस्थामा पुगी हाल्दछ साधक ।
जब उस्का द्वैतभाव हट्दछन् मनबाट नै । आत्मबोध पाई खुसी बन्दै साधक पुग्दछ ।
पाँचौ त्यो भूमिकाभित्र, जहाँ आनन्दमात्रको । अवस्था हुन्छ, अर्थात् ऊ सुषुप्तघन[2] बन्दछ ।
बहिर्मुखी झैँ देखिन्छ बाहिरी व्यवहारमा । तर साधक त्यो हुन्छ अन्तर्मुखी सधैँभरि ।
थाके जस्तो, सुत्न खोजे जस्तो देखिन्छ ऊ सधैँ । यो भूमिकाको अभ्यास गर्दै त्यो ज्ञानी साधक ।
जुन्बेला वासनाहीन अवस्था भित्र पुग्दछ । बिस्तारै फेरि उ छैठौँ तुर्या नामक भूमिका ।
भित्र पुग्दछ त्यो ज्ञानी क्रमैसित शनै शनै । तुर्याको स्थितिमा पुग्दा सत्, असत् शून्य बन्दछन् ।
अहङ्कार अनि साथै अनहङ्कार हुन्न क्यै । अद्वैत भावमा पुग्दा, हुन्नन् मनन-चिन्तन ।
शून्यताको स्थिति बन्छ, अनि ऊ हुन्छ निर्भय । हृदयग्रन्थि खुल्नाले हुन्छन् शङ्का विनष्ट नै ।
जीवन्मुक्त भई पुग्छ ऊ भावशून्यको स्थिति । निर्वाणी झैँ बन्न पुग्छ ज्ञानी साधक त्यो घडी ।
यद्यपि हुन्न पाएको उस्ले निर्वाणको स्थिति । तस्वीरमा बली राख्ने दियोझैँ स्थिति बन्दछ ।
यो छैटौँ भूमिका पश्चात् सातौँतर्फ ऊ बढ्दछ । त्यो सातौँ भूमिकालाई विदेह-मुक्त भन्दछन् ।३२-४०।

अगम्या वचसां शान्ता सा सीमा सर्वभूमिषु । लोकानुवर्तनं त्यक्त्वा त्यक्त्वा देहानुवर्तनम् ।।४१।।
शास्त्रानुवर्तनं त्यक्त्वा स्वाध्यासापनयं कुरु । ओंकारमात्रमखिलं विश्वप्राज्ञादिलक्षणम् ।।४२।।
वाच्यवाचकताभेदात् भेदेनानुपलब्धितः । अकारमात्रं विश्वः स्यादुकारस्तैजसः स्मृतः ।।४३।।
प्राज्ञो मकार इत्येवं परिपश्येत्क्रमेण तु । समाधिकालात्प्रागेव विचिन्त्यातिप्रयत्नतः ।।४४।।
स्थूलसूक्ष्मक्रमात्सर्वं चिदात्मनि विलापयेत् । चिदात्मानं नित्यशुद्धबुद्धमुक्तसदद्वयः ।।४५।।
परमानन्दसंदोहो वासुदेवोऽहमोमिति । आदिमध्यावसानेषु दुःखं सर्वमिदं यतः ।।४६।। तस्मात्सर्वं
परित्यज्य तत्त्वनिष्ठो भवानघ । अविद्यातिमिरातीतं सर्वाभासविवर्जितम् ।।४७।। आनन्दममलं शुद्धं
मनोवाचामगोचरम् । प्रज्ञानघनमानन्दं ब्रह्मास्मीति विभावयेत् । इत्युपनिषात् ।।४८।।

यो सातौँ भूमिका शान्त, सकिन्न भन्न वाणीले । सीमा सबै भूमिकाको, योगको यो समाप्ति हो ।
लोकाचारहरू सारा, देहाचारहरू सबै । शास्त्रको ग्रन्थको सारा अभ्यास छोड्नु पर्दछ ।
ॐकार हो सबै, विश्व-प्राज्ञ-तैजस रूपमा । वाच्य, वाचकको बीच भिन्नता तव हट्दछ ।
दुवैमा भिन्नता देखे रहन्न उपलब्धि क्यै । प्रणवाकार ॐ को त्यो "अ" कार विश्व रूप हो ।
"उ" कार हो तेजरूप, "म" कार प्राज्ञरूप हो । समाधिकालमा पुग्नु भन्दा नै पहिले त्यहाँ ।
विशेष यत्न गर्दै गर्नु मनन-चिन्तन । स्थूल तत्त्व, सूक्ष्म तत्त्व दुवैलाई क्रमैसित ।
चिदात्मामै दुवै तत्त्व विलीन पार्नु पर्दछ । चिदात्माको रूपलाई आफ्नै रूप बुझीकन ।
बनाउ दृढ विश्वास, म नै नित्य र शुद्ध छु । म नै बुद्ध, म नै मुक्त, सत्ता रूप पनि म नै ।

---

१ असोज, कात्तिकको बादल विहीन आकाश जस्तै स्वच्छ
२ जाग्रत् र स्वप्न पछिको सघन आनन्दको स्थिति

अद्वितीय पनि मै हूँ, परमानन्द रूप हूँ । ॐकार प्रणवै हूँ म, वासुदेव पनि म हूँ । ज्ञानी साधकले यस्तो दृढ विश्वास राखनु । किनकि यो सृष्टि भित्र आदि, मध्य र अन्त्यले । सबै प्रपञ्चले खाली दुख्ख नै दिन थाल्दछन् । त्यसैले सब छोडेर तत्त्वनिष्ठ बनी बस । मनभित्र भाव यस्तो ज्ञानीले राख्नु पर्दछ । अज्ञानको अन्धकारभन्दा म अतिदूर छु । ममा आभास क्यै छैनन् कुनै पनि प्रकारका । आनन्दरूप छु साथै म निर्मल र शुद्ध छु । मलाई हेर्न सक्दैनन् मनले वाणीले पनि । म नै प्रज्ञानघन छु, म नै आनन्द-ब्रह्म हूँ । भावना यही नै राख्नु ज्ञानी साधकले पनि । यही शिक्षा, यही ज्ञान दिन्छन् उपनिषद्हरू ॥४१-४८॥

शान्तिपाठः ॐ सहनाववतु । ...शान्तिः.....गुरु शिष्य दुवै पाऔँ ...सधैँ अक्षयशान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ।

।। इति अक्ष्युपनिषत्समाप्ता ।।

इति अक्ष्युपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ बैसाख २० गते महेन्द्रनगर ।

॥ अद्वयतारकोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् शुक्लयजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ र यसमा राजयोगको बारेमा विस्तारपूर्वक बयान गरिएको छ। यो भवसागरबाट आफूलाई बचाउने सरल उपायको रूपमा तारक-ब्रह्म साधनाको विधि प्रक्रिया पनि यसमा प्रस्तुत गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २१ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। पूर्णबाट हटे पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै ॥[1] आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्)।

अथातोऽद्वयतारकोपनिषदं व्याख्यास्यामो यतये जितेन्द्रियाय शमदमादिषड्गुणपूर्णाय ।।१।।

व्याख्या गरिन्छ यो राजयोग अद्वयतारक। यो विद्या योगीको साथै सन्यासीहरूको अनि। जस्ले आफ्ना इन्द्रियमा गरेको छ नियन्त्रण। जस्मा शम, दम आदि छवोटा गुण पूर्ण छन्। त्यस्ता साधकका लागी यो व्याख्या उपयुक्त छ ॥ १ ॥

चित्स्वरूपोऽहमिति सदा भावयन्सम्यङ्निमीलिताक्षः किंचिदुन्मीलिताक्षो वान्तर्दृष्ट्या भ्रूदहरादुपरि सच्चिदानन्दतेजःकूटरूपं परंब्रह्मावलोकयंस्तद्रूपो भवति ।।२।।

आँखा आधा खोली होस् वा आँखा बन्द गरीकन। भित्री दृष्टिबाट आखिभौँको मास्तिर बीचमा। चित्-स्वरूप म नै हूँ वा म नै चैतन्य-रूप हूँ। भन्ने भाव लिई सच्चिदानन्द-तेज-धारणा। गर्ने कूटरूप-ब्रह्म अर्थात् निश्चल-ब्रह्मको। गर्दैछु दर्शन भनी ध्यान केन्द्रित गर्दिनु। आफैँ हुन्छ ब्रह्ममय यस्तो निश्चल ध्यानले ॥ २ ॥

गर्भजन्मजरामरणसंसारमहद्भयात्संतारयति तस्मात्तारकमिति । जीवेश्वरौ मायिकौ विज्ञाय सर्वविशेषं नेति नेतीति विहाय यदवशिष्यते तदद्वयं ब्रह्म ।।३।।

तारक ब्रह्म त्यही हो जस्ले गर्भ र जन्मका। साथै बुढापा, मृत्यु र सान्सारिक महाभय। आदि पापबाट तार्छ अथवा दिन्छ मोक्षण। जीव, ईश्वर यी सारा मायामै छन गुद्‌मुद्। भन्ने जान्दै, अरू छैन नेति, नेति[2] भनीकन। छोडे पछि सबैलाई जे तत्त्व बाँकी बन्दछ। अद्वय-ब्रह्म त्यही हो, यसैमा बन्नु केन्द्रित ॥ ३ ॥

तत्सिद्ध्यै लक्ष्यत्रयानुसंधानः कर्तव्यः ।।४।।

तेजोमय-परब्रह्मको लक्ष्य सिद्धि पाउन। अनुसन्धानमा लाग तीनोटा लक्ष्य भेटन ॥ ४ ॥

देहमध्ये ब्रह्मनाडी सुषुम्ना सूर्यरूपिणी पूर्णचन्द्राभा वर्तते । सा तु मूलाधारादारभ्य ब्रह्मरन्ध्रगामिनी भवति । तन्मध्ये तडित्कोटिसमानकान्त्या मृणालसूत्रवत्सूक्ष्माङ्गी कुण्डलिनीति प्रसिद्धास्ति । तां दृष्ट्वा

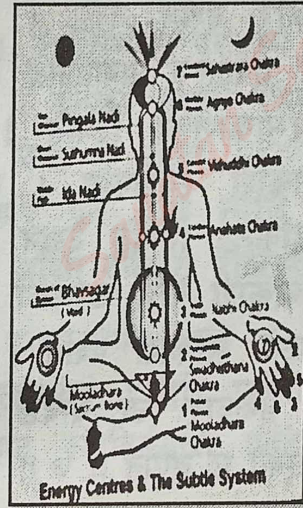
---

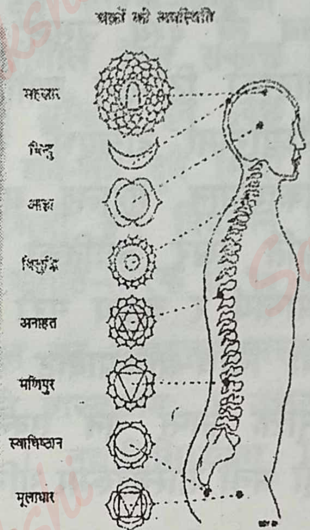
१ ब्रह्म-विश्व दुबै पूर्ण सृष्टिभो ब्रह्मबाट नै। विश्वबाट हटे ब्रह्म, रहन्छ ब्रह्म मात्र नै।

२ यो भन्दा पर केहि छैन र कोही छैन। यो नै अन्तिम सत्य हो। अरु सबै मिथ्या हो, भन्ने भाव।

मनसैव नरः सर्वपापविनाशद्वारा मुक्तो भवति । फालोर्ध्वगललाटविशेषमण्डले निरन्तरं तेजस्तारकयोगविस्फुरणेन पश्यति चेत्सिद्धो भवति । तर्जन्यग्रान्मीलितकर्णरन्ध्रद्वये तत्र फूत्कारशब्दो जायते । तत्र स्थिते मनसि चक्षुर्मध्यगतनीलज्योतिःस्थलं विलोक्यान्तर्दृष्ट्या निरतिशयसुखं प्राप्नोति । एवं हृदये पश्यति । एवमन्तर्लक्ष्यलक्षणं मुमुक्षुभिरूपास्यम् ।।५।।

सुषुम्ना नामकी नाडी ज्ञानीको देह भित्र छिन् । पूर्णचन्द्र सरि स्वच्छ हेर्दा सूर्य-स्वरूपणी । यिनी नै ब्रह्म नाडी हुन् यिनकै बीच भागमा । करौडौँ सूर्यको जस्तै तेजले चम्की राखने ।
रेशा कमलको जस्तै नाडी कुण्डलिनी छिन ।
त्यो कुण्डलिनी-शक्तिको मनले मात्र दर्शन ।
पाएमा यदि मान्छेले पाप सम्पूर्ण नष्ट भै ।
हकदार बनी हाल्छ त्यो मान्छे मोक्ष पाउन ।
मस्तिष्क माथि रहने विशेष-मण्डल स्थित ।
तेजिलो तारक-ब्रह्म, जो देख्छ योग-शक्तिले ।
त्यस्ले प्राप्त गर्छ सिद्धि, तारक-ब्रह्मका सबै ।
टुप्पाले चोरी औँलाको कानका दुइ प्वालमा ।
बन्द गर्दा सुन्न सक्छौँ फूँकार सर्पको सरी ।
त्यही फूँकारमा आफ्नो मन केन्द्रित पारदै ।
आँखाको बीचमा नीलो ज्योति आन्तर्य-दृष्टिले ।





देखियो यदि त्यो बेला धेरै आनन्द आउँछ । यस्तै दर्शन पाइन्छ आफ्नै हृदयमा पनि । यस्तै अन्तर्लक्ष्य प्राप्ति गर्ने अभ्यासमा रही । ज्ञानी साधकले नित्य प्रयत्न गर्नु पर्दछ ॥ ५ ॥

अथ बहिर्लक्ष्यलक्षणं नासिकाग्रे चतुर्भिः षड्भिरष्टभिर्दशभिर्द्वादशभिः क्रमादङ्गुलान्ते नीलद्युतिश्यामत्वसदृग्रक्त-भङ्गीस्फुरत्पीतशुक्लवर्णद्वयोपेतव्योम यदि पश्यति स तु योगी भवति । चलदृष्ट्या व्योमभागवीक्षितुः पुरुषस्य दृष्ट्यग्रे ज्योतिर्मयूखा वर्तन्ते । तद्दर्शनेन योगी भवति । तप्तकाञ्चनसंकाशज्योतिर्मयूखा अपाङ्गान्ते भूमौ वा पश्यति तद्दृष्टिः स्थिरा भवति । शीर्षोपरि द्वादशाङ्गुलसमीक्षितुरमृतत्त्वं भवति । यत्र कुत्र स्थितस्य शिरसि व्योमज्योतिर्दृष्टं चेत्स तु योगी भवति ।।६।।

अन्तर्लक्ष्य पछि, बाह्यलक्ष्यको हुन्छ वर्णन । जस्ले आफ्नै नासिकाको टुप्पादेखि अघिल्तिर । चार औँला, छ औँला वा आठ या दस अङ्गुल । या बाह्र औँला टाढामा नीलो-कालो मिले सरी । सेतो - पँहेलो मिसिई रातो आकाश हो कि झैँ । आकाश-तत्त्व जो देखीराख्छ हर्दम सामने । त्यस्तो ज्ञानी साधक नै सच्चा योगी भनी बुझ । आँखा चलाउँदै हेर्दा आकाश (रिक्त स्थान) मा । पैले भनेका किरण देखिन्छन् यदि प्रष्ट भै । त्यस्ता दीव्य किरणको द्रष्टा नै योगी हो बुझ । कुनामा दुइ आँखाका तताएको सुवर्ण झैँ । ज्योतिको दर्शन भए दृष्टि एकाग्र बन्दछ । मस्तिष्कको मास्तिरमा बाह्र औँला उँभोतिर । देखेमा ज्योति त्यस्ताले अमृतत्त्व कमाउँछ । जो मान्छेले जहाँ बस्दा पनि त्यो शिर माथिको । देख्छ आकाशको ज्योति भने त्यो पूर्ण-योगी हो ।६।

अथ मध्यलक्ष्यलक्षणं प्रातश्चित्रादिवर्णाखण्डसूर्यचक्रवद्वह्निज्वालावलीवत्तद्विहीनान्तरिक्षवत्पश्यति । तदाकाराकारितयावतिष्ठति । तद्भूयोदर्शनेन गुणरहिताकाशं भवति । विस्फुरत्तारकाकारसंदीप्य-

मानागाढतमोपमं परमाकाशं भवति । कालानलसमद्योतमानं महाकाशं भवति । सर्वोत्कृष्टपरम-द्युतिप्रद्योतमानं तत्त्वाकाशं भवति । कोटिसूर्यप्रकाशवैभवसंकाशं सूर्याकाशं भवति । एवं बाह्याभ्य-न्तरस्थव्योमपञ्चकं तारकलक्ष्यम् । तद्दर्शी विमुक्तफलस्तादृग्व्योमसमानो भवति । तस्मात्तारक एव लक्ष्यममनस्कफलप्रदं भवति ।।७।।

अन्तर्वाह्य पछि मध्यलक्ष्यको हुन्छ वर्णन । बिहानी पख जो ज्ञानी फोटोमा देखिए सरी । रङ्ग-वर्ण अनेकौं ली अखण्ड सूर्य चक्र, जो । ज्वालाझैं अग्निको देख्छ, साथै ज्वाला विहीन त्यो । अन्तरिक्ष सरि देख्छ, ज्ञानी साधक त्यो पनि । त्यही आकारको जस्तो आफैं देखिन थाल्दछ । जव त्यै दृश्य उसले फेरि दर्शन गर्दछ । स्वरूप उस्को भैहाल्छ आकाश-गुणहीन झैं । ताराको टिम्टिमे ज्योति एकातर्फ प्रकाशित । अर्को तर्फ बिहानीको उषाकालीन तिर्मिरे । अँध्यारोमा देखिएझैं परमाकाशको स्थिति । महाप्रलयको बेला कालाग्नि दन्किए सरी । प्रकाशमान भैहाल्छ महाकाश स्वरूपमा । तत्त्वाकाश भने हुन्छ सर्वोत्कृष्ट प्रकाशको । अति प्रखर ज्योतिको सकिन्छ स्थिति देखन । सूर्याकाश भने हुन्छ करोडौं सूर्यको सरी । आन्तर्य र वाह्य गरी आकाश पाँच खालका । तारक-ब्रह्मकै लक्ष्य सबै आकाश हुन् बुझ । यो विधि-प्रक्रियाबाट जस्ले आकाश दर्शन । गर्छ, त्यो पनि सम्पूर्ण बाधा-बन्धन काटदै । मुक्ति प्राप्त गर्न सक्ने हकदार ऊ बन्दछ । तारक-ब्रह्मको लक्ष्य अमनस्क[1] बनाउने । हो भनी शास्त्रहरूमा गरिएको छ वर्णन ॥ ७ ॥

तत्तारकं द्विविधं पूर्वार्धतारकमुत्तरार्धममनस्कं चेति । तदेष श्लोको भवति । तद्योगं च द्विधा विद्धि पूर्वोत्तरविधानतः । पूर्वं तु तारकं विद्यादमनस्कं तदुत्तरमिति ।।८।।

दुई प्रकारका हुन्छन् योग तारकका पनि । पूर्वार्द्ध-तारक अनि अर्को छ उत्तरार्द्ध जो । अमनष्क-तारकको नामले हुन्छ चर्चित । पैलो तारक हो दोस्रो अमनष्क भनी बुझ ॥ ८ ॥

अक्ष्यन्तस्तारयोश्चन्द्रसूर्यप्रतिफलनं भवति । तारकाभ्यां सूर्यचन्द्रमण्डलदर्शनं ब्रह्माण्डमिव पिण्डाण्ड-शिरोमध्यस्थाकाशे रवीन्दुमण्डलद्वितयमस्तीति निश्चित्य तारकाभ्यां तद्दर्शनमात्राण्युभयैक्यदृष्ट्या मनोयुक्तं ध्यायेत् । तद्योगाभावे इन्द्रियप्रवृत्तेरनवकाशात् । तस्मादन्तर्दृष्ट्या तारक एवानुसंधेयः ।।९।।

आँखाका नानिले हामी देख्छौं सूर्य र चन्द्रमा । जसरी हामी आँखाका नानिले बाह्य विश्वका । चन्द्र-सूर्यलाई देख्छौं, त्यस्तै मस्तिष्क बीचमा । अर्को ब्रह्माण्ड पनि छ र त्यहाँ चन्द्र-सूर्य छन् । भन्ने मानेर तिनको गर्नु पर्दछ दर्शन । दुबैको रूप एकै हो भन्ने निश्चय लीकन । एकाग्र मनले तिन्को गर्नु पर्दछ चिन्तन । नपारे मन एकाग्र सबै इन्द्रिय बाहिरी । वासना र विषयमा प्रवृत्त हुन थाल्दछन् । त्यसै कारणले योगी ज्ञानी-साधकले पनि । आफ्नो अन्तर्दृष्टिबाट तारक-ब्रह्मको सधैं । अनुसन्धानमा लाग्दै अभ्यास गर्नु पर्दछ ॥ ९ ॥

तत्तारकं द्विविधं मूर्तितारकममूर्तितारकं चेति । यदिन्द्रियान्तं तन्मूर्तिमत् । यद्भ्रूयुगातीतं तदमूर्तिमत् । सर्वत्रान्तःपदार्थविवेचने मनोयुक्ताभ्यास इष्यते तारकाभ्यां सदूर्ध्वस्थ सत्त्वदर्शनान्मनोयुक्तेनान्तरीक्षणेन सच्चिदानन्दस्वरूपं ब्रह्मैव । तस्माच्छुक्लतेजोमयं ब्रह्मेति सिद्धम् । तदब्रह्म मनःसहकारिचक्षु-

---

१ मन वा चित्तहीन अवस्थामा पुऱ्याउने

षान्तर्दृष्ट्या वेद्यं भवति । एवममूर्तितारकमपि मनोयुक्तेन चक्षुषैव दहरादिकं वेद्यं भवति रूपग्रहणप्रयोजनस्य मनश्चक्षुरधीनत्वाद्बाह्यवदान्तरेऽप्यात्ममनश्चक्षुःसंयोगेनैव रूपग्रहणकार्योदयात् । तस्मान्मनोयुक्तान्तर्दृष्टिस्तारकप्रकाशा भवति ।।१०।।

तारक-ब्रह्मका हुन्छन् स्थिति दुई प्रकारका । पैलो मूर्त-तारक र दोस्रो चाँहि अमूर्त हो ।
इन्द्रियहरूले जान्न सकिन्छ मूर्त-तारक । आँखिभुईं माथि बीच रहने चैं अमूर्त हो ।
विवेचना गर्नलाई त्यो आन्तरिक तत्त्वको । मन एकाग्र पारेर अभ्यास गर्नु पर्दछ ।
सात्विक-भावले युक्त भएर मन आफ्नो । निरन्तर हेरि राखे दुवै तारक-बिन्दुको ।
माथिल्लो भागमा बस्ने सत्-चित्-आनन्दरूपका । ज्योतिर्मयी परब्रह्म योगीले देख्न सक्दछ ।
थाहा हुनेछ त्यो बेला ब्रह्म छन् स्वच्छ-तेजिला । मनका साथमै भित्री आँखाले हेर्नु पर्दछ ।
अमूर्त - तारक पनि यही विधि र प्रक्रिया । बाट नै जान्न सकिने मन-नेत्र दुवै मिली ।
कुनै बाह्य रूप हेर्दा मान्छेको मन नेत्रमै । भर पर्ने हुन्छ त्यस्तै भित्री रूप नियालन ।
पनि मन र आँखा यी दुवैले नै छ सम्भव । मन आँखा दुवैबाट देखिन्छ ज्योति-तारक ॥ १० ॥

भ्रूयुगमध्यबिले दृष्टिं तद्द्वारोर्ध्वस्थिततेज आविर्भूतं तारकयोगो भवति । तेन सह मनोयुक्तं तारकं सुसंयोज्य प्रयत्नेन भ्रूयुग्मं सावधानतया किंचिदूर्ध्वमुत्क्षेपयेत् । इति पूर्वभागी तारकयोगः । उत्तरं त्वमूर्तिमदमनस्कमित्युच्यते । तालुमूलोर्ध्वभागे महान् ज्योतिर्मयूखो वर्तते । तद्योगिभिर्ध्येयम् । तस्मादणिमादिसिद्धिर्भवति ।।११।।

ज्ञानी साधक जसले आफ्नो आन्तर्य-दृष्टिले । दुवै आँखिभुईं बीच अलि मास्तिर भागमा ।
तेजोमय-ज्योति देख्छ त्यही तारक-योगी हो । त्यही दर्शनका साथ मनको लिई माध्यम ।
दुवै आँखिभुईं माथि मन सुस्थिर पारनू । यही तारको मूर्त पूवार्द्ध योग हो बुझ ।
दोस्रो उत्तरार्द्ध योग अमूर्त छ भनी बुझ । तालु-मूल माथि तर्फ महान् किरण मण्डल ।
रहेको छ त्यसैतर्फ योगीको ध्यान लक्षित । हुनुपर्छ त्यसैबाट अष्टसिद्धि[1] सुप्राप्य छ ॥ ११ ॥

अन्तर्बाह्यलक्ष्ये दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां सत्यां शांभवी मुद्रा भवति । तन्मुद्रारूढज्ञानिनिवासाद्भूमिःपवित्रा भवति । तद्दृष्ट्वा सर्वे लोकाः पवित्रा भवन्ति । तादृशपरमयोगिपूजा यस्य लभ्यते सोऽपि मुक्तो भवति ।।१२।।

योगी साधक जसमा भित्री र बाहिरी दुवै । लक्ष्यलाई हेर्न सक्ने सामर्थ्य, क्षमता पनि ।
विकास हुन्छ उसको दृष्टि सुस्थिर बन्दछ । त्यो नै शाम्भवी-मुद्राको अवस्था भनि जाननू ।
यो मुद्रामा ओत-प्रोत[2] योगी जुन्ठाउँ बस्दछ । पवित्र हुन्छ त्यो ठाउँ, त्यस्ता योगी मनुष्यको ।
दर्शनै मात्र पाएमा मान्छे हुन्छन् पवित्र नै । जस्ले त्यस्ता साधकको गर्छ पूजा, उपासना ।
त्यस्ले पनि मुक्ति मार्ग सजिलै प्राप्त गर्दछ ॥ १२ ॥

अन्तर्लक्ष्यजलज्योतिः स्वरूपं भवति । परमगुरूपदेशेन सहस्रारे जलज्योतिर्वा बुद्धिगुहानिहितज्योतिर्वा षोडशान्तस्थतुरीयचैतन्यं वान्तर्लक्ष्यं भवति । तद्दर्शनं सदाचार्यमूलम् ।।१३।।

---

१ अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, इशिष्ट, वसिष्ट

२ पारंगत वा पोख्त वा गुम्फित

अन्तर्लक्ष्य हुन्छ, स्वच्छ, ज्योतिरूप र उज्वल । महान् सद्गुरुजीबाट ज्ञान प्राप्त भए पछि । सहश्रार-चक्र भित्र सहस्रदल पुष्प झैँ । बुद्धिरूपी गुफा भित्र रहने दीव्य ज्योति झैँ । अथवा त्यो सोह्र कलाको भित्री भागमा हुने । तुरीय चैतन्य-रूपी अन्तर्लक्ष्य रहे सरी । त्यौ ज्योतिको दर्शन नै हो सदाचारको जड ॥ १३ ॥

आचार्यो वेदसम्पन्नो विष्णुभक्तो विमत्सरः । योगज्ञो योगनिष्ठश्च सदा योगात्मकः शुचिः ।।१४।।
गुरुभक्तिसमायुक्तः पुरुषज्ञो विशेषतः । एवं लक्षणसंपन्नो गुरुरित्यभिधीयते ।।१५।।

गुरु शरणमै जानु ज्ञान आर्जन खातिर । शुद्ध आचारका साथै वेदको ज्ञान राखने । विष्णुका भक्त पनि हुनु, लोभ, मोहहरू सबै । विकारबाट उन्मुक्त, योगको ज्ञान राखने । योगनिष्ठ अनि शुद्ध, योगात्मा र पवित्र हुन् । गुरुको भक्ति गरने, संलग्न परब्रह्ममा । यस्ता लक्षणले युक्तलाई नै गुरु माननु ॥ १५ ॥

गुशब्दस्त्वन्धकारः स्याद्रुशब्दस्तन्निरोधकः । अन्धकारनिरोधित्वाद्गुरुरित्यभिधीयते ।।१६।।

"गु" ले अन्धकार "रु" ले अन्धकार हटाउने । जस्ले मास्छन् अन्धकार उनै हुन् गुरु मानने ॥ १६ ॥

गुरुरेव परं ब्रह्म गुरुरेव परा गतिः । गुरुरेव परा विद्या गुरुरेव परायणम् ।।१७।।

गुरु नै हुन् परब्रह्म, गुरु नै हुन् परं-गति[1] । गुरु नै हुन् परा-विद्या,[2] गुरु अन्तिम आश्रय ॥ १७ ॥

गुरुरेव परा काष्ठा गुरुरेव परं धनम् । यस्मात्तदुपदेष्टासौ तस्माद्गुरुतरो गुरुरिति ।।१८।।

गुरु नै हुन् पराकाष्ठा, गुरु नै हुन् महाधन । उपदेश श्रेष्ठ दिने, गुरु नै सर्वश्रेष्ठ हुन् ॥ १८ ॥

यः सकृदुच्चारयति तस्य संसारमोचनं भवति । सर्वजन्मकृतं पापं तत्क्षणादेव नश्यति । सर्वान्कामानवाप्नोति । सर्वपुरुषार्थसिद्धिर्भवति । य एवं वेदेत्युपनिषत् ।।१९।।

एकैपल्ट पनि जस्ले नाम सद्गुरुको लियो । अथवा यो उपनिषद् उच्चारण गऱ्यो भने । मुक्ति त्यस्ले पाइहाल्छ भवसागरबाट नै । पाप तत्काल नाशिन्छन् गरेका सब जन्ममा । पूरा हुन्छन् सबै काम कामना जे गरे पनि । पुरुषार्थहरू आफ्ना सबै सफल बन्दछन् । जस्ले उपनिषद्-ज्ञान पायो, त्यो सिद्ध बन्दछ ॥ १९ ॥

शान्तिपाठः
ॐपूर्णमदः पूर्णमिदं ...शान्तिः ।।....(**ॐकार व्रम्ह हो पूर्ण, ...अक्षय शान्ति होस्) प्रारम्भमा जस्तै**

।। इति अद्वयतारकोपनिषत्समाप्ता ।।

इति अद्वयतारकोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ बैशाख २३ महेन्द्रनगर ।

---

१ मुक्ति प्राप्ति पछिको अन्तिम गन्तव्य ।
२ ब्रह्मविद्या

॥ कलिसंतरणोपनिषद् ॥

कलियुगमा मान्छेले कसरी मुक्ति पाउने भन्ने विषयमा ब्रह्माजी र नारदको संवादको रूपमा प्रस्तुत यो उपनिषद्, कृष्णयजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २४ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः
ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्य करवावहै । तेजश्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्। आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरून् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्॥

द्वापरान्ते नारदो ब्रह्माणं जगाम कथं भगवन् गां पर्यटन्कलिं संतरेयमिति । स होवाच ब्रह्मा साधु पृष्टोऽस्मि सर्वश्रुतिरहस्यं गोप्यं तच्छृणु येन कलिसंसारं तरिष्यसि । भगवत आदिपुरुषस्य नारायणस्य नामोच्चारणमात्रेण निर्धूतकलिर्भवति ।।१।।

जव द्वापरको अन्त्य हुन लाग्यो श्री नारद। ब्रह्मा छेउ पुगी सोध्न लाग्नु भो, कलिकालमा। सन्सारमा घुमी मैले कसरी मुक्ति पाउला ? सुनी कुरा नारदका ब्रह्माजी भन्न थाल्नुभो। सारै राम्रो प्रश्न गर्‍यौ, यो सारै प्रिय प्रश्न छ। रहस्य शास्त्रहरूको सबै खोलेर भन्दछु। सुनेर मात्र जो नाम कलिमा मुक्ति मिल्दछ। नारायणजीको नाम भगवन् आदिपुरुष। उच्चारण मात्र गरे कलिका सब दुर्गुण। सारा दोष, पापहरू सहजै नष्ट बन्दछन्॥ १॥

नारदः पुनः पप्रच्छ तन्नाम किमिति । स होवाच हिरण्यगर्भः । हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे । हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे । इति षोडशकं नाम्नां कलिकल्मषनाशनम् । नातः परतरोपायः सर्ववेदेषु दृश्यते । इति षोडशकलावृतस्य जीवस्यावरणविनाशनम् । ततः प्रकाशते परं ब्रह्म मेघापाये रविरश्मिमण्डलीवेति ।।२।।

सोध्नु हुन्छ नारदजी नाम त्यस्तो छ कुन् भनी। हिरण्यगर्भ भगवन् ब्रह्माले फेरि भन्नुभो। हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे। हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे। यिनै सोह्र नामहरू जपेमा कलिकालका। सबै पाप नष्ट हुन्छन्, यो भन्दा अरू मार्ग क्यै। वेदशास्त्रहरू भित्र खोजी पाइन्न क्यै पनि। यिनै सोह्र नामबाट कला सोह्रवटा लिई। ढाकिएका मानिसका सबै पर्दा खुलाउँछन्। त्यस्पछि जसरी मेघ हटेमा सूर्य झल्मल। देखिएझैं, परब्रह्म-स्वरूप हुन्छ झल्मल॥ २॥

पुनर्नारदः पप्रच्छ भगवन्कोऽस्य विधिरिति । तं होवाच नास्य विधिरिति । सर्वदा शुचिरशुचिर्वा पठन्ब्राह्मणः सलोकतां समीपतां सरूपतां सायुज्यतामेति । यदास्य षोडशीकस्य सार्धत्रिकोटीर्जपति तदा ब्रह्महत्यां तरति । तरति वीरहत्याम् । स्वर्णस्तेयात्पूतो भवति । पितृदेवमनुष्याणामपकारात्पूतो भवति । सर्वधर्मपरित्यागपापात्सद्यः शुचितामाप्नुयात् सद्यो मुच्यते सद्यो मुच्यत इत्युपनिषतत् ।।३।।

देवर्षि नारदजीले ब्रह्मामा फेरि सोध्नुभो। यो मन्त्रको जप-विधि कस्तो छ सब भन्नुहोस्। सुनी कुरा नारदका भन्नुहुन्छ प्रजापति। यो मन्त्र जपको लागि विधि चाहिन्न क्यै पनि।

चाहे शुद्ध अवस्था होस् वा अशुद्धै भए पनि । निरन्तर लगातार जस्ले यो मन्त्र जप्दछ ।
सालोक्य, सारूप्य अनि सायुज्य र समीपता[१] । सबै खाले मुक्ति त्यस्ले सहजै प्राप्त गर्दछ ।
यो षोढषी मन्त्र साढे तीन कोटि[२] जप्यो भने । ब्रह्महत्या, वीरहत्या[३] नाशिन्छन् पाप यी दुबै ।
स्वर्ण आभूषणहरू चोरेका दोष मुक्त भै । देव-पितृ कार्य गर्दा लागेका दोष मुक्त भै ।
धर्म त्याग हुँदा लाग्ने पाप निर्मूल बन्दछन् । सबै खाले दोषबाट भइहाल्दछ शुद्ध ऊ ।
चाँडो भन्दा पनि चाँडो उसले मोक्ष पाउँछ । यही भन्छ उपनिषद् यही नै मुक्ति-मार्ग हो ॥ ३ ॥

शान्तिपाठः

ॐसहनाववतु । ....शान्तिः..... **गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, ...अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै**

।।इति कलिसंतरणोपनिषत्समाप्ता।।

इति कलिसंतरणोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीले छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरेको भावानुवाद सकियो । २०७४ वैशाख २४ महेन्द्रनगर ।

---

१ त्यही लोकमा, त्यही रूपमा, ब्रह्मसँगै र ब्रह्म नजीक

२ साढे तीन करोड

३ सहिदहरूको हत्या वा शहीद हुनको लागी महाप्रयाणमार्गमा निक्लेका सन्यासीको हत्या

॥ कालाग्निरुद्रोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ र यसमा ब्रह्मज्ञानको साधन स्वरूप भष्म-धारण गर्ने विधि उल्लेख गरिएको छ। यस्मा सनत्कुमार र कालाग्निरुद्रका बीच भएको संवादबाट भष्म-धारण विधि प्रष्ट पारिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २४ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐसहनाववतु । सहनौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै । तेजश्विनावधितमस्तु । माविद्विषावहै । ॐशान्तिःशान्तिःशान्तिः

गुरु शिष्यदुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्। आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरून् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस्॥

अथ कालाग्निरुद्रोपनिषदः संवर्तकोऽग्निर्ऋषिरनुष्टुप्छन्दः श्रीकालाग्निरुद्रो देवता श्री कालाग्निरुद्रप्रीत्यर्थे विनियोगः ।।१।।

संवर्तक-अग्नि ऋषि कालाग्निरुद्रका छन। श्रीकालाग्नि देवता र छन्द चैं हो अनुष्टुप। कालाग्निरुद्र खुसि हुन्, विनियोग म गर्दछु॥ १॥

अथ कालाग्निरुद्रं भगवन्तं सनत्कुमारः पप्रच्छः अधीहि भगवंस्त्रिपुण्ड्रविधिं सतत्त्वं किं द्रव्यं कियत्स्थानं कति प्रमाणं का रेखाः के मंत्राःकाशक्तिःकिं दैवतं कःकर्ता किं फलमिति च ।।२।।

सनत्कुमार मुनिले कालाग्निरुद्र छेउ गै। सोध्नुभो भगवन् के हो त्रिपुण्ड लाउने विधि। के हो त्रिपुण्ड, कुन् उस्को लाउने स्थान माननू। त्यस्को आकार कत्रो र धर्का कतिवटा हुने। लगाउने मन्त्र के हो, के शक्ति छ त्रिपुण्डको। त्रिपुण्डका देवताको, कर्ता को हो त्रिपुण्डको। लाएर फल के मिल्छ विस्तारसँग भन्नुहोस्॥ २॥

तं होवाचभगवान्कालाग्निरुद्रःयद्द्रव्यं तदाग्नेयं भस्म सद्योजातादिपञ्चब्रह्ममन्त्रैः परिगृह्याग्निरिति भस्म वायुरिति भस्म जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म व्योमेति भस्मेत्यनेनाभिमन्त्र्य मानस्तोक इति समुद्धृत्य मानो महान्तमितिजलेन संसृज्य त्रियायुषमितिशिरोललाटवक्षःस्कन्धेषु त्रियायुषैस्त्र्यम्बकैस्त्रिशक्तिभिस्तिर्यक्तिस्रो रेखाःप्रकुर्वीत व्रतमेतच्छाम्भवं सर्वेषु वेदेषु वेदवादिभिरुक्तं भवति तस्मात्तत्समाचरेन्मुमुक्षुर्न पुनर्भवाय ।।३।।

सनत्कुमारको प्रश्न सुनी कालाग्निरुद्रले। भन्नुभो, द्रव्य यस्को ता अग्निहोत्री[1] खरानी हो। सद्योजात.. आदि पञ्च ब्रह्म मन्त्र[2] पढीकन। अँगेनाको पीँधबाट खरानी झिक्नु पर्दछ। झिकेको त्यो खरानीको गर्नु पर्दछ मन्त्रणा। अग्नि, वायु र आकाश,पानी, पृथ्वी[3] सबै कुरा। भष्मै हुन् भनी यै मन्त्रबाट मन्त्रिनु पर्दछ। मानस्तोके[4] मन्त्रबाट खरानी हातमा लिनु।

---

१ गृहस्थीले यज्ञमा बालेको आगोको

२ सद्योजातो व्यमिमीत यज्ञमग्निर्देवानामभवत् पुरोगाः। अस्य होतुःप्रदिश्यृतस्यवाचि स्वाहाकृतं हविरदन्तु देवाः।

३ अग्निरितिभष्म, वायुरितिभष्म, खमितिभष्म, जलमितिभष्म, स्थलमितिभष्म।

४ मा नस्तोके तनये मा न आयुषिमानो गोषु मानो अश्वेषु रीरिषः। मानो वीरान् रुद्र भामिनो वधर्हिविष्मन्तः सदामित् त्वाहवामहे।

मानो महान्तमुत..यो मन्त्रबाट[1]भिजाउनु । त्र्यायुषं..यो मन्त्रबाट निधार, शिर, छाति र । काँधमा पनि त्यो भष्म पहिले दल्नु पर्दछ । त्यस्पछि त्यो खरानीले दलेका ठाउँ, ठाउँमा । त्र्यायुषम् र अनि त्यस्तै त्र्यम्बकम्... दुई मन्त्रले[2] । त्रिपुण्डको रूप दिनु तीन धर्का बनाउँदै । शाम्भवी-व्रत यै नै हो, वेदमा मिल्छ वर्णन । वेदवेत्ताहरू गर्छन् प्रक्रिया र विधि यही । गर्दछन् चाहना जस्ले पुनर्जन्म नहोस् भनी । त्रिपुण्ड-धारणा गर्नु पर्छ त्यस्ता मनुष्यले ॥ ३ ॥

अथ सनत्कुमारः पप्रच्छ प्रमाणमस्य त्रिपुण्ड्रधारणस्य ।।४।।

सनत्कुमारले फेरि कालाग्निसँग सोध्नुभो । त्रिपुण्डको रूपरेखा लम्बाई पनि भन्नुहोस् ॥ ४ ॥

त्रिधा रेखा भवत्याललाटादाचक्षुषोरामूर्ध्नोराभ्रुवोर्मध्यतश्च ।।५।।

आँखिभुइँ बीचबाट तीन रेखा बनाउँदै । निधार-शिरमा दल्नु नछुटाई कतै पनि ॥ ५ ॥

यास्यप्रथमा रेखा सा गार्हपत्यश्चाकारो रजो भूर्लोकः स्वात्मा क्रियाशक्तिऋग्वेदःप्रातःसवनं महेश्वरो देवतेति ।।६।।

पैलो रेखा गार्हपत्य अग्निको रूप जाननु । अकार यो अक्षरमा, गुणमा यो रजो गुण । भूलोक लोकमा यो छ, आफैँ आत्मिकरूप छ । वेदमा यो छ ऋग्वेद, क्रियाशक्ति स्वरूप छ । बिहानी प्रार्थना अर्थात् प्रातःसवनरूप छ । महेश्वरदेवताको रूप यस्मा छ जाननू ॥ ६ ॥

यास्यद्वितीया रेखा सा दक्षिणाग्निरुकारः सत्त्वमन्तरिक्षमन्तरात्मा चेच्छाशक्तिर्यजुर्वेदो माध्यंदिनं सवनं सदाशिवो देवतेति ।।७।।

दोस्रो रेखा दक्षिणाग्नि रूपको छ भनी बुझ । उकार यो अक्षरमहाँ, गुणमा सत्व-रूप छ । लोकमा छ अन्तरिक्ष, अन्तरात्मास्वरूप छ । वेदमा यो यजुर्वेद, इच्छा शक्ति स्वरूप छ । माध्यन्दिन-सवन यो दिनको प्रार्थना बुझ । सदाशिवजीको रूप यो रेखामा छ जाननु ॥ ७ ॥

यास्य तृतीया रेखा साहवनीयो मकारस्तमो द्यौर्लोकः परमात्मा ज्ञानशक्तिः सामवेदस्तृतीयसवनं महादेवो देवतेति ।।८।।

आवाहनीय अग्नि हो तेस्रो रेखा भनि बुझ । मकार यो अक्षरमा, गुणमा यो तमोगुण । द्युलोक लोकमा यो छ, परमात्मा स्वरूप छ । वेदमा यो सामवेद, ज्ञान शक्ति स्वरूप छ । तृतीयसवन अर्थात् सन्ध्याकालीन प्रार्थना । महादेव-स्वरूपमा तेस्रो रेखा छ जाननु ॥ ८ ॥

एवं त्रिपुण्ड्रविधिं भस्मना करोति यो विद्वान्ब्रह्मचारी गृही वानप्रस्थो यतिर्वा स महापातकोपपातकेभ्यःपूतो भवति स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति स सर्वान्वेदानधीतो भवति स सर्वान्देवाञ्ज्ञातो भवति स सततं सकलरुद्रमन्त्रजापी भवति स सकलभोगान्भुङ्क्ते देहं त्यक्त्वा शिवसायुज्यमेति न स पुनरावर्तते न स पुनरावर्तत इत्याहभगवान्कालाग्निरुद्रः ।।९।।

---

१ मानो महान्तमुतमानो अर्भकं मा न उक्षन्तमुतमा न उक्षितम् । मानो वधीः पितरं मोत मातरं मानः प्रियास्तन्वो रुद्र रीरीषः । त्र्यायुषं जमदग्नेः कश्यपस्यत्र्यायुषम् । यद्देवेषु त्र्यायुषं तन्नो अस्तु त्र्यायुषम् ।

२ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिबर्द्धनम् । ऊर्वारुकमिवबन्धनान्मृत्योर्मुक्षीयमामृतात् । त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पतिवेदनम् । ऊर्वारुकमिवबन्धनादितो मुक्षीयमामुतः ।

त्रिपुण्ड भष्मको यस्तो विधिपूर्वक धारण । गर्ने कुनै ब्रह्मचारी, गृहस्थी, वानप्रस्थी वा ।
सन्यासी नै किन नहोस् त्यस्का सम्पूर्ण पातक । महापातकका साथै उपपातकबाट ऊ ।
तुरन्त मुक्त भैहाल्छ, सम्पूर्ण तीर्थमा गई । नुहाएको पुण्य मिल्छ, चारै वैदिक ग्रन्थको ।
पारायण गरे जस्तै ठुलै सुफल मिल्दछ । सबै देवी देवताको उस्लाई ज्ञान मिल्दछ ।
सम्पूर्ण भोग भोगेर शिवको लोक पुग्दछ । पुनर्जन्म-चक्रबाट सहजै मुक्त बन्दछ ।
सनत्कुमारजीलाई देव कालाग्निरुद्रले । विधि त्रिपुण्डको यस्तो आफैँ वर्णन गर्नुभो ॥ ९ ॥

यस्त्वेतद्वाधीते सोऽप्येवमेव भवतीत्यों सत्यमित्युपनिषत् ।।१०।।

जस्ले उपनिषद्लाई यसरी गर्छ वाचन । उस्ले पनि शिवजीकै स्वरूप पाइहाल्दछ ।
यही उपनिषद् भन्छ, ॐ यही सत्य हो बुझ ॥ १० ॥

शान्तिपाठः

ॐसहनाववतु । ....शान्तिः....गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, ...अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ।

।। इतिकालाग्निरुद्रोपनिषत्समाप्ता ।।

इति कालाग्निरुद्र उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ वैशाख २४ गते ।

॥ कृष्णोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा सम्बन्धित छ । यसमा ऋषिहरू र भगवान् रामका बीचमा संवाद भएको र रामले म कृष्णको अवतार लिन्छु भनि ऋषिहरूलाई विश्वास दिलाएको प्रसङ्ग समेत उल्लेख भएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २५ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाम ँ सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।। स्वस्ति न ऽ इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्ताक्ष्यों अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔं सधैं राम्रो, हेर्न पाऔं सधैं प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण-कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥

श्रीमहाविष्णुं सच्चिदानन्दलक्षणं रामचन्द्रं दृष्ट्वा सर्वाङ्गसुन्दरं मुनयो वनवासिनो विस्मिता बभूवुः । तं होचुर्नोऽवद्यमवतारान्वै गण्यन्ते आलिङ्गामो भवन्तमिति । भवान्तरे कृष्णावतारे यूयं गोपिका भूत्वा मामालिङ्गथ अन्ये येऽवतारास्ते हि गोपा नः स्त्रीश्च नो कुरु । अन्योन्यविग्रहं धार्यं तवाङ्गस्पर्शनादिह । शश्वत्स्पर्शयितास्माकं गृह्णीमोऽवतारान्वयम् ।।१।। रुद्रादीनां वचः श्रुत्वा प्रोवाच भगवान्स्वयम् । अङ्गसङ्गं करिष्यामि भवद्वाक्यं करोम्यहम् ।।२।।

सत् चित्, आनन्दका मूर्ति, हेर्दा सर्वाङ्ग सुन्दर । अवतार महाविष्णुको लिई झुल्किए सरी । रामचन्द्रजी देखेर वनवासी ऋषि सबै । भए प्रसन्न सारै ती सारै छक्क पनि परे । धर्तीमा फर्कने फेरी अवतार नयाँ लिई । भन्ने सुनेर हामीमा निराशा भाव व्याप्त छ । हामी ता चौविसै घण्टा कसोरी छुन पाउँछौ । प्रभुको देह, भन्ने नै मनमा भाव उठ्दछ । तपाईंकै अँगालोमा चाहन्छौं हामी बाँधिन । कुरा सुनेर ऋषिका रामले भन्नुभो त्यहाँ । कृष्णावतारमा सारा गोपिनीहरू भैकन । पाउनेछौ तिमीहरू अँगालोभित्र बाँधिन । भन्छन् मुनिहरू, हुन्छ नारीकै रूपमा पनि । तपाईको देह छुन हामी तैयार बन्दछौं । रुद्र आदि सबै देवहरूको सुनि प्रार्थना । रामले भन्नुभो, इच्छा तिम्रा पूर्ण म पारौंला ॥१-२॥

मोदितास्ते सुराः सर्वे कृतकृत्याधुना वयम् । यो नन्दः परमानन्दो यशोदा मुक्तिगेहिनी ।।३।। माया सा त्रिविधा प्रोक्ता सत्त्वराजसतामसी । प्रोक्ता च सात्त्विकी रुद्रे भक्ते ब्रह्मणि राजसी ।।४।। तामसी दैत्यपक्षेषु माया त्रेधा ह्युदाहृता । अजेया वैष्णवी माया जप्येन च सुता पुरा ।।५।। देवकी ब्रह्मपुत्रा सा या वेदैरूपगीयते । निगमो वसुदेवो यो वेदार्थः कृष्णरामयोः ।।६।। स्तुवते सततं यस्तु सोऽवतीर्णो महीतले । वने वृन्दावने क्रीडन्गोपगोपीसुरैः सह ।।७।। गोप्यो गाव ऋचस्तस्य यष्टिका कमलासनः । वंशस्तु भगवान् रुद्रः श्रृङ्गमिन्द्रः सगोसुरः ।।८।। गोकुलं वनवैकुण्ठं तापसास्तत्र ते द्रुमाः । लोभक्रोधादयो दैत्याः कलिकालस्तिरस्कृतः ।।९।।

भगवान्का सुनी कुरा ऋषि र देवतागण । अति प्रसन्न साथै ती कृतकृत्य पनि भए । त्यस्पछि देवता सारा सेवार्थ भगवानको । भए प्रत्यक्ष प्रकट, त्यस्तै श्री भगवानकै ।

अंश भै देखिए नन्द, त्यस्तै नै मुक्ति-दायिनी । नन्दरानी यशोदाको अवतार भयो त्यहाँ । मायाहरू प्रसिद्धै छन् सात्विकी, राजसी, तम । देवभक्त रुद्रजीमा माया सात्विकी व्याप्त छ । ब्रह्मामा राजसी माया, तामसी दैत्य वर्गमा । यसरी यी तीन माया फैलिएका सबैतिर । यी वाहेक पनि माया वैष्णवी जो अजेय छिन् । जस्को स्तुति सधैं गर्छन् देवताहरूले पनि । ब्रह्मविद्या रूपी त्यही माया नै वैष्णवी स्वयम् । देवकीको रूप लिई प्रादुर्भाव त्यहाँ भइन् । सरा वेदहरू तिन्कै महिमा-गान गर्दछन् । वेद नै हुन् वसुदेव, कृष्ण, राम दुवै जना । वेदार्थकै रूपमा छन्, त्यही वेदार्थ मूर्ति भै । वृन्दावन महाँ बस्ने गोप-गोपिनिका सँगै । खेल, लीलाहरू गर्दै अवतार त्यहाँ लिए । ऋचा हुन् वेदका सारा कृष्णका गाइ, गोपिनी । ब्रह्मा बने यष्टिका[1]भैं, रुद्र बाँसुरिभैं बने । बज्रधारी इन्द्र बने सिँगको वाद्ययन्त्रभैं[2] । गोकुल रूपी वन त्यो साक्षात् वैकुण्ठ भैगयो । तपस्वीहरू सारा ती वनका वृक्षभैं भए । लोभ, क्रोध, मोह, भय, मद, मात्सर्य यी सबै । असुर वा दैत्य बने यी सबै कलिकालमा । जस्को नाश हुने नै छ श्रीकृष्णबाट नै स्वयम् ॥३-९॥

गोपरूपो हरिः साक्षान्मायाविग्रहधारणः । दुर्बोधं कुहकं तस्य मायया मोहितं जगत् ।।१०।। दुर्जया सा सुरैः सर्वैर्धृष्टिरूपो भवेद्द्विजः । रुद्रो येन कृतो वंशस्तस्य माया जगत्कथम् ।।११।। बलं ज्ञानं सुराणां वै तेषां ज्ञानं हृतं क्षणात् । शेषनागोभवेद्रामः कृष्णो ब्रह्मैव शाश्वतम् ।।१२।। अष्टावष्टसहस्रे द्वे शताधिक्यः स्त्रियस्तथा । ऋचोपनिषदस्ता वै ब्रह्मरूपा ऋचः स्त्रियः ।।१३।। द्वेषश्चाणूरमल्लोऽयं मत्सरो मुष्टिको जयः । दर्पः कुवलयापीडो गर्वो रक्षः खगो बकः ।।१४।। दया सा रोहिणी माता सत्यभामा धरेति वै । अघासुरो महाव्याधिः कलिः कंसः स भूपतिः ।।१५।। शमो मित्रः सुदामा च सत्याक्रूरोद्धवो दमः । यः शङ्खः स स्वयं विष्णुर्लक्ष्मीरूपो व्यवस्थितः ।।१६।। दुग्धसिन्धौ समुत्पन्नो मेघघोषस्तु संस्मृतः । दुग्धोदधिः कृतस्तेन भग्नभाण्डो दधिग्रहे ।।१७।। क्रीडते बालको भूत्वा पूर्ववत्सुमहोदधौ । संहारार्थं च शत्रूणां रक्षणाय च संस्थितः ।।१८।। कृपार्थे सर्वभूतानां गोप्तारं धर्ममात्मजम् । यत्स्रष्टुमीश्वरेणासीत्तच्चक्रं ब्रह्मरूपधृक् ।।१९।।

स्वयम् साक्षात् श्री हरिले लीला-विग्रह रूप ली । थुप्रै लीला र मायावी रूप धारण गर्नुभो । संसार नश्वर सबै मायाले परिपूर्ण छ । त्यसैले कृष्णको माया-लीला जान्नु छ मुस्किल । देवतापनि सक्दैनन् जान्न श्रीकृष्णका रूप । मायाले कृष्णकै, ब्रह्मा बनेका छन यष्टिका । भगवान् शिवजी आफैं बाँसुरी बन्न बाध्य छन् । लीला त्यस्ता श्री हरिको कस्ले पो जान्न सक्छ र ? देवताका ज्ञान पनि कृष्णले खोसी हाल्दछन् । शेषनाग स्वयम् जन्मे बलराम बनीकन । सनातन ब्रह्म आफैं श्री कृष्ण भइ जन्मिए । वेदका र उपनिषद्हरूका मन्त्र वा ऋचा । रुक्मिणी आदिका सोह्र हजार रानी हुन् सबै । यो बाहेक पनि जो छन् वेदमा ब्रह्मका ऋचा । ती सबै व्रजभूमिमा गोपिका भइ जन्मिए । द्वेषरूपी दैत्य जन्म्यो चाणूर मल्ल[3] भैकन ।

---

१ छाता वालौरो ।

२ सिँगबाट बनेका वाजा

३ चाणूर नामक पहलमान

जन्मियो मत्सर[१] त्यहाँ बनी दुर्जय-मुष्टिक[२] । जन्म्यो कुवलया पीड हात्ति भै शेखी-दर्प त्यो ।
गर्व जन्म्यो उडी हिंड्ने भै वका सुर राक्षस । माता रोहिणीको जन्मदयाको रूपमा भयो ।
पृथ्वी माता स्वयं जन्मिन् सत्यभामा बनीकन । निक्लिए ती महाव्याधि अघासुर स्वरूप ली ।
साक्षात् कलिकाल बनी जन्मियो कंस-रूपमा । समको रूपमा मित्र सुदामा जन्मिए त्यहाँ ।
सत्यका रूपमा जन्म भयो अक्रूरको त्यहाँ । लिएर दमको[३] रूप जन्मे उद्धवजी पनि ।
शङ्खको रूपमा विष्णु, भ्राता हुन् लक्ष्मीका पनि । क्षीरसागरबाटै यी निक्लिए कृष्णजी सँगै ।
ध्वनि त्यो शङ्खको लाग्छ मेघको गर्जनै सरी । श्रीकृष्णले जति फोरे ठेकी दही र दूधका ।
ती सबैको सागर भै क्षीरसागर रूपमा । निक्लियो गोकुल महाँ र त्यही दुग्धसागर ।
बीचमा पौडि खेलेझैँ बाल-गोपाल खेल्दछन् । रक्षा गर्न साधुको र पापीलाई दबाउन ।
श्रीकृष्णजी सधैँ व्यग्र बन्छन्, हुन्छन् ऊ तत्पर । विना कुनै कारण नै समग्र प्राणीमा कृपा ।
गर्नका लागि श्रीकृष्ण, आफ्नै आत्मज रूपमा । रहेको धर्मको रक्षा गर्न नै उनी जन्मिए ।
महाकाल शिवजीले हरिलाई समर्पण । गर्न भन्दै बनाएको चक्र जो कृष्ण हातमा ।
शोभायमान देखिन्छ, त्यो पनि कृष्ण-रूप हो ॥१०-१९॥

जयन्तीसंभवो वायुश्चमरो धर्मसञ्ज्ञितः । यस्यासौ ज्वलनाभासः खड्गरूपो महेश्वरः ।।२०।।
कश्यपोलूखलःख्यातो रज्जुर्माताऽदितिस्तथा । चक्रं शङ्खं च संसिद्धिं बिन्दुं च सर्वमूर्धनि ।।२१।।
यावन्ति देवरूपाणि वदन्ति विबुधा जनाः । नमन्ति देवरूपेभ्य एवमादि न संशयः ।।२२।। गदा च
कालिका साक्षत्सर्वशत्रुनिबर्हिणी । धनुः शार्ङ्गस्वमाया च शरत्कालः सुभोजनः ।।२३।। अब्जकाण्डं
जगद्बीजं धृतं पाणौ स्वलीलया । गरुडो वटभाण्डीरः सुदामा नारदो मुनिः ।।२४।। वृन्दा भक्तिः
क्रिया बुद्धिः सर्वजन्तुप्रकाशिनी । तस्मान्न भिन्नं नाभिन्नमाभिर्भिन्नो न वै विभुः ।।२५।। भूमावुत्तारितं
सर्वं वैकुण्ठं स्वर्गवासिनाम् ।।२६।। सर्वतीर्थफलं लभते य एवं वेद । देहबन्धाद्विमुच्यते इत्युपनिषत् ।।

वायु वैजयन्ती माला, धर्मको रूप चामर । महेश्वर अग्नि जस्तै चम्किने तरबार भै ।
नन्दजीको घर महाँ ऋषि कश्यप निक्लिए । लिई ओखलको रूप, माता अदिति डोरि भै ।
सबै अक्षरको माथि विन्दुको रूप लीकन । अनुस्वार बसे जस्तै टिलिक्क टल्किईकन ।
भगवान् कृष्णको छाता बनी आकाश टल्कियो । व्यास-वाल्मीकि आदि यी महात्मा-ज्ञानीले जति ।
देवताका रूपहरू गर्छन् वर्णन ग्रन्थमा । जस्लाई देवता सम्झी मान्छे गर्छन् उपासना ।
श्री कृष्णकै भरोसामा ती सबै देव चल्दछन् । शत्रु सारा नाश गर्ने कालिका नामको गदा ।
धनु शार्ङ्ग बनेकी छिन् माया वैष्णवी नै स्वयम् । काल नै कृष्णका वाण प्राण संहारमा रत ।
हातमा पुष्पकमल वीज संसारको बुझ । गरुडको रूप जान भाण्डोर-वटवृक्ष हो ।
सुदामा नामका साथी बने देवर्षि नारद । जन्मिइन् भक्ति ती आफैँ बृन्दाको रूप लीकन ।
सबै प्राणीलाई ज्ञान दिने जो बुद्धि शक्ति छ । त्यै शक्ति श्री कृष्णजीको क्रियाशक्ति भनि बुझ ।

१ परपीडक गुण ।
२ जित्नन सकिने खालको मुड्के पहलमान
३ इन्द्रियहरूलाई दमनगरि नियन्त्रणमा लिनुलाई दम भनिएको छ ।

अलगग छैनन् यी गोप-गोपी श्री कृष्णबाट र । अलगग छैनन् श्रीकृष्ण पनि यी मण्डलीबट । श्री कृष्णले स्वर्गवासी अनि बैकुण्ठधाम नै । सबैलाई पृथिवीमै अवतारण गर्दिए । जो मान्छे कृष्णलीला र कृष्णजीलाई जान्दछ । सबै तीर्थ घुमे जस्तो पुण्य उस्ले कमाउँछ । सजिलै मुक्त भैहाल्छ देह-बन्धनबाट ऊ । यही कुरा उपनिषद्हरूले व्यक्त गर्दछन् ॥२०-२६॥

शान्तिपाठः

ॐभद्रं कर्णेभि ...ॐ शान्तिः ....सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, ...अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥

।। इतिकृष्णोपनिषत्समाप्ता ।।

इति ऋषिराज लुंसालीबाट कृष्णोपनिषद्को छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ वैशाख २५ महेन्द्रनगर ।

॥ गणपत्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदसँग सम्बन्धित छ । यसमा गणपतिका विभिन्न अनुक्रमहरूको बारेमा चर्चा गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ वैशाख २६ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौँ सवल अङ्गले । इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण-कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

नमस्ते गणपतये ।।१।। त्वमेव प्रत्यक्षं तत्त्वमसि । त्वमेव केवलं कर्तासि । त्वमेव केवलं धर्तासि । त्वमेव केवलं हर्तासि । त्वमेव सर्वं खल्विदं ब्रह्मासि । त्वं साक्षादात्मासि ।।२।। नित्यं ऋतं वच्मि । सत्यं वच्मि ।।३।।

हे गणेश गणपति तिमीलाई नमोनम । प्रत्यक्ष तत्त्व तिमी नै देखिन्छौ यस लोकमा । सारा कार्यहरू गर्ने तिमी कर्ता स्वरूप छौ । संसार धारणा गर्ने तिमी धर्ता स्वरूप छौ । हर्ता छौ तिमीले विश्व संहार पनि गर्दछौ । तिमी नै छौ ब्रह्मतत्त्व वा आत्मा पनि ह्वौ तिमी । म सधैँ नै सत्यभन्दा बोल्छु परमसत्य नै । बोल्दिन सत्य बाहेक, म सदा सत्य बोल्दछु ॥१-३॥

अव त्वं माम् । अव वक्तारम् । अव श्रोतारम् । अव दातारम् । अव धातारम् । अवानूचानमव शिष्यम् । अव पश्चात्तात् । अव पुरस्तात् । अव चोत्तरात्तात् । अव दक्षिणात्तात् । अव चोर्ध्वात्तात् । अवाधरात्तात् । सर्वतो मां पाहि पाहि समन्तात् ।।४।।

मेरो र मेरा गुरुको रक्षा गर सधैँ भरि । श्रोताहरूको र दाताहरूको गर रक्षण । ज्ञान-धारक ज्ञानीको संरक्षण तिमी गर । ज्ञानलाई कार्यरूप दिनेको गर रक्षण । गुरुका शिष्यहरूको संरक्षण तिमी गर । अगाडिबाट त्यस्तै नै पछाडि तर्फबाट र । दिशा उत्तरका साथै दिशा दक्षिणबाट र । माथि, तल सबै तर्फबाट रक्षण गर्नुहोस् । चारैतर्फ, सबै तर्फबाट रक्षण गर्नुहोस् ॥ ४ ॥

त्वं वाङ्मयस्त्वं चिन्मयः । त्वमानन्दमयस्त्वं ब्रह्ममयः । त्वं सच्चिदानन्दाद्वितीयोऽसि । त्वं प्रत्यक्षं ब्रह्मासि । त्वं ज्ञानमयो विज्ञानमयोऽसि ।।५।।

तिमी वाङ्मय छौ अर्थात् तिमी अक्षर रूप छौ । तिमी चिन्मय छौ अर्थात् तिमी चैतन्यरूप छौ । तिमी आनन्दमय छौ, तिमी नै ब्रह्मरूप छौ । स्वरूप तीन छन् तिम्रा, सत्, चित्, आनन्द रूपमा । मिल्दैन उपमा तिम्रो अद्वितीय-स्वरूप छौ । तिमी प्रत्यक्ष ब्रह्मा ह्वौ, तिमी नै ज्ञानरूप छौ । विशिष्ट ज्ञानले युक्त विज्ञानमय छौ तिमी ॥ ५ ॥

सर्वं जगदिदं त्वत्तो जायते । सर्वं जगदिदं त्वत्तस्तिष्ठति । सर्वं जगदिदं त्वयि लयमेष्यति । सर्वं जगदिदं त्वयि प्रत्येति । त्वं भूमिरापोऽनलोऽनिलो नभः । त्वं चत्वारि वाक्पदानि । त्वं गुणत्रयातीतः । त्वं कालत्रयातीतः । त्वं देहत्रयातीतः । त्वं मूलाधारस्थितोऽसि नित्यम् । त्वं शक्तित्रयात्मकः । त्वां योगिनो ध्यायन्ति नित्यम् । त्वं ब्रह्मा त्वं विष्णुस्त्वं रुद्रस्त्वमिन्द्रस्त्वमग्निस्त्वं वायुस्त्वं सूर्यस्त्वं चन्द्रमास्त्वं ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम् ।।६।।

तिमीबाटै त संसार उत्पत्ति प्राप्त गर्दछ । सम्पूर्ण विश्व तिमीमै रहेको छ प्रतिष्ठित । संसार लीन बन्नेछ तिमीमा नै गईकन । जता हेरे पनि विश्व देखिन्छौ तिमी नै तिमी । पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु आकाश पनि ह्वौ तिमी । परा, पश्यन्तीका साथै मध्यमा अनि वैखरी । चारै विभाग वाणीका तिमीमै छन आश्रित । सत्, रजो, तम यी तीन्टै गुणबाट अझै पर । हिजो, आज, भोली जस्ता त्रिकालबाट झन् पर । स्थूल, सूक्ष्म, कारण यी देहबाट अझै पर । मूलाधार चक्रमा छौ तिमी नित्य प्रतिष्ठित । इच्छा, क्रिया, ज्ञान शक्ति तिमीनै एक मात्र छौ । योगीहरू ध्यान गर्ने गर्छन् तिम्रै निरन्तर । ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, इन्द्र, अग्नि, वायु सबै तिमी । तिमी नै सूर्य, तिमी नै चन्द्रमा, ब्रह्म ह्वौ तिमी । पृथ्वी, अन्तरिक्ष, स्वर्ग तीनै लोक पनि तिमी । ॐकारबाट चिनिने परब्रह्म पनि तिमी ॥ ६ ॥

गणादिं पूर्वमुच्चार्य वर्णादिं तदनन्तरम् । अनुस्वारः परतरः । अर्धेन्दुलसितम् । तारेण रुद्धम् । एतत्तव मनुस्वरूपम् ।।७।।

उच्चारण ग् को गर्नु गणको आदि अक्षर । त्यस्पछि वर्णको आदि उच्चारण अ को गर । पछि अनुस्वार अर्थात् विन्दुको गर वाचन । यसरी नै अर्द्धचन्द्ररूपी शोभायमान गम् । ॐकारले युक्त भई "ॐ गं" यो वीज मन्त्र भो ॥ ७ ॥

गकारः पूर्वरूपम् । अकारो मध्यमरूपम् । अनुस्वारश्चान्त्यरूपम् । बिन्दुरुत्तररूपम् । नादः संधानम् । संहिता संधिः । सैषा गणेशविद्या ।।८।।

पैलो ग् कार हो रूप, अ चैं मध्यमरूप हो । अनुस्वार अन्त्यरूप, थोप्लो उत्तररूप हो । नाद-ध्वनि हो सन्धान, संहिता सन्धि (जोडने) । यही गणेश-विद्या हो शास्त्रमा जो छ वर्णित ॥८॥

गणकः ऋषिः । निचृद्गायत्री छन्दः । श्रीमहागणपतिर्देवता । ॐ गम् । (गणपतये नमः) ।।९।।

महामन्त्र-गणपति, यस्का गणक हुन् ऋषि । निचृद्गायत्री हो छन्द, देवताको स्वरूपमा । श्री श्रीमहागणपति रहेका छन् त्यसै गरी । ॐ गं गणपतिलाई नमस्कार म गर्दछु । गणेशजीको यहि नै हो महामन्त्र जाननू ॥ ९ ॥

एकदन्ताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि । तन्नो दन्ती प्रचोदयात् ।।१०।

गणेशजीको गायत्री-मन्त्रको हुन्छ वर्णन । एकदन्त हे गणेश, तिमीलाई म जान्दछु । बाङ्गो सूँड हुने देव तिम्रो ध्यान म गर्दछु । लैजाऊ हे एकदन्ती हामीलाई सुमार्गमा ।[1]

एकदन्तं चतुर्हस्तं पाशमङ्कुशधारिणम् । अभयं वरदं हस्तैर्बिभ्राणं मूषकध्वजम् ।।११।। रक्तं लम्बोदरं शूर्पकर्णकं रक्तवाससम् । रक्तगन्धानुलिप्ताङ्गं रक्तपुष्पैः सुपूजितम् ।।१२।। भक्तानुकम्पिनं देवं

---

[1] एकदन्ताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि । तन्नो दन्ती प्रचोदयात् । यही गणेश गायत्री मन्त्र हो ।

जगत्कारणमच्युतम् । आविर्भूतं च सृष्ट्यादौ प्रकृतेः पुरुषात्परम् ।।१३।। एवं ध्यायति यो नित्यं स योगी योगिनां वरः ।।१४।।

एकै दाँत भएका र चार हात सुशोभित । चारै हातमहाँ पाशो अनि अङ्कुश राखने । सधैँ अभयमुद्रामा रहने भक्तमा सधैँ । वरदान दिई राख्ने, हातमा मूषक-ध्वजा । राम्रो रातो वर्ण धारी, जस्को भूँडी विशाल छ । नाङ्ला जस्ता ठूला कान झुण्डिएका दुवैतिर । शरीरमा लगाएका छन् राता कपडाहरू । रातो चन्दनको लेप देहमा छ सुगन्धित । रातै फूलपातिबाट भक्तबाट सुपूजित । आफ्ना भक्तलाई सधैँ कृपाले हेरि राखने । जगत्का कारण तिमी, तिमी नै देव अच्युत[1] । सृष्टिभन्दा पनि पैले तिम्रो उत्पत्ति वर्णित । प्रकृति र पुरुषको तत्त्वबाट तिमी पर । यस्ता गणेशको जस्ले ध्यान गर्छ सधैँभरि । त्यो योगी, योगिमध्येको सर्वश्रेष्ठ भनी बुझ ॥ १४ ॥

नमो व्रातपतये नमो गणपतये नमः प्रमथपतये नमस्तेऽस्तु लम्बोदरायैकदन्ताय विघ्नविनाशिने शिवसुताय श्रीवरदमूर्तये नमो नमः ।।१५।।

व्रातपति तिमी सारा देवताका अधिपति । तिमी गणपति, गर्छु तिमीलाई नमोनम । तिमी नै छौ अधिपति भगवान् शिवका पनि । त्यसैले नै सबै भन्छन् तिमी प्रमथका पति । तिमी एकदन्तधारी, तिमी विघ्न-विनाशक । तिमी नै शिवका पुत्र, वरदाता पनि तिमी । त्यसैले हे गणपति तिमीलाई नमोनम ॥ १५ ॥

एतदथर्वशिरो योऽधीते स ब्रह्मभूयाय कल्पते । स सर्वविघ्नैर्न वाध्यते । स सर्वतः सुखमेधते । स पञ्चमहापातकोपपातकात्प्रमुच्यते । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायंप्रातः प्रयुंजानोऽपापो भवति । धर्मार्थकाममोक्षं च विन्दति ।।१६।।

यो हो उपनिषद् जस्को अथर्ववेद हो शिर । यो गणेश उपनिषद् जस्ले राम्ररि पढ्दछ । हकदार बनी हाल्छ ब्रह्मत्व पद पाउने । बाधा गर्दैन उस्लाई कुनै बिघ्न र कष्टले । उस्का लागि शान्ति, सुख सर्वत्र वढी राख्दछन् । पाँचोटा ठूल्ठूला पाप, महापापहरू अनि । उपपातकको उस्मा प्रभाव हुन्छ निष्क्रिय । साँझमा गरिए पाठ दिनका पाप कट्दछन् । बिहान पाठ गरदा रातिका पाप कट्दछन् । बिहान साँझ पढदा हुन्छ पाप-विहीन ऊ । धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष यी सबै चार पौरख । पाठकर्ता मानिसले सहजै प्राप्त गर्दछ ॥ १६ ॥

इदमथर्वशीर्षमशिष्याय न देयम् । यो यदि मोहाद्दास्यति स पापीयान्भवति ।।१७।।

यो अथर्व उपनिषद्, छ निषिद्ध कुशिष्यमा । माया मोह बन्धनमा परेर दिइयो भने । पुण्य उस्का नष्ट भई ऊ पापी भइहाल्दछ ॥ १७ ॥

सहस्रावर्तनाद्यं यं काममधीते तं तमनेन साधयेत् । अनेन गणपतिमभिषिञ्चति स वाग्मी भवति । चतुर्थ्यामनश्नञ्जपति स विद्यावान्भवति । इत्यथर्वणवाक्यम् । ब्रह्माद्याचरणं विद्यात् । न बिभेति कदाचनेति । यो दूर्वाङ्कुरैर्यजति स वैश्रवणोमपो भवति । यो लाजैर्यजति स यशोवान्भवति । स मेधा-

---

१ आफ्नो कर्तव्यबाट न चुकेको

वान्भवति । यो मोदकसहस्रेण यजति स वाञ्छितफलमवाप्नोति । यः साज्यसमिद्भिर्यजति स सर्वं लभते स सर्वं लभते । अष्टौ ब्राह्मणान्सम्यग्ग्राहयित्वा सूर्यवर्चस्वी भवति । सूर्यग्रहणे महानद्यां प्रतिमासंन्निधौ वा जप्त्वा सिद्धमन्त्रो भवति । महाविघ्नात्प्रमुच्यते । महापापात्प्रमुच्यते । महादोषात्प्रमुच्यते ।।१८।।

यही उपनिषद् जस्ले हजार पल्ट पढ्दछ । पूरा हुन्छन् सबै इच्छा जे जो उस्ले चिताउँछ । यही उपनिषद् पढ्दै जस्ले स्नान गराउँछ । गणेशलाई, त्यो बन्छ श्रेष्ठ वक्ता समाजमा । चतुर्थी तिथिमा जस्ले भोको भै व्रत गर्दछ । जप, पाठ दुबै गर्ने त्यो महान् ज्ञानी बन्दछ । यिनै उपनिषद् मन्त्र लिई जो तप गर्दछ । भयभीत हुनै छैन कसैबाट पनि कहीँ । दुँबोले पूजन गरे धनी हुन्छ कुबेर झैँ । लाजाले पूजने हुन्छ मेधावी र यशस्वी नै । हजार लड्डुले पूजे जे चाह्यो त्यही पाउँछ । घिउ र समिधा बाली यज्ञ कर्म गर्‍यो भने । सबै इच्छा पूर्ण हुन्छन्, सबै थोक ऊ पाउँछ । यही उपनिषद्लाई बोलाई आठ ब्राह्मण । पढाइ दिन्छ जसले, तेजस्वी हुन्छ सूर्यझैँ । सूर्य ग्रहण लागेको वेला नदीमा गई । अथवा मूर्ति राखेर गणाधिपति देवको । जप पाठ गरे, सिद्ध हुन्छ मन्त्र अपेक्षित । मुक्त हुन्छ सबै विघ्न, महापातकबाट ऊ। ठुला-ठुला दोषबाट उसले मुक्ति पाउँछ ॥ १८ ॥

स सर्वविद्भवति स सर्वविद्भवति । य एवं वेदेत्युपनिषत् ।।१९।।इति गणपत्युपनिषत्समाप्ता ।।

जस्ले यही उपनिषद् राम्ररि ज्ञान गर्दछ । ऊ सर्वज्ञ भइहाल्छ, यस्मा सन्देह छैन क्यै । यही भन्छ उपनिषद्, सर्वज्ञाता ऊ बन्दछ ॥ १९ ॥

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि ...ॐ शान्तिः ....**सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, ...अक्षयशान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै**

।। गणपत्युपनिषत्समाप्ता ।।

इति गणपति उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो। २०७३ वैशाख २५ महेन्द्रनगर।

॥ गरुडोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा ब्रह्माजीदेखि ऋषि भारद्वाजसम्मको गुरु-शिष्य परम्पराको परिचर्चा गर्दै गारुड विद्याको विवेचना गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २६ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण-कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण-कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

गारुडब्रह्मविद्यां प्रवक्ष्यामि यां ब्रह्मविद्यां नारदाय प्रोवाच नारदो बृहत्सेनाय बृहत्सेन इन्द्राय इन्द्रो भरद्वाजाय भरद्वाजो जीवत्कामेभ्यः शिष्येभ्यः प्रायच्छत् ।।१।।

गारुड-ब्रह्मविद्याको गरिन्छ अव वर्णन । व्याख्या ब्रह्माबाट यस्को सुरु नारदमा भयो । आयो नारदजीबाट वृहत्सेन मुनिकहाँ । यो विद्या इन्द्रजीलाई वृहत्सेनजीले दिए । इन्द्रबाट भरद्वाज मुनिमा ज्ञान यो पुग्यो । भरद्वाजजीले ब्रह्मविद्याको ज्ञान चाहने । आफ्ना सबै शिष्यलाई दिनुभो ब्रह्मज्ञान यो ॥ १ ॥

अस्याः श्रीमहागरुडब्रह्मविद्याया ब्रह्मा ऋषिः । गायत्री छन्दः । श्रीभगवान्महागरुडो देवता । श्रीमहागरुडप्रीत्यर्थे मम सकलविषविनाशनार्थे जपे विनियोगः ।।२।।

गरुड-ब्रह्मविद्याको ऋषि ब्रह्माजी हुन् स्वयम् । देवता हुन् श्रीभगवान् महागरुड-देवता । लाग्न सक्ने ममा सारा विषको नाश होस् अनि । प्रसन्न मसँगै होउन् महागरुड-देवता । भनेर यस्को जपको विनियोग म गर्दछु ॥ २ ॥

ॐ नमो भगवते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। श्रीमहागरुडाय तर्जनीभ्यां स्वाहा । पक्षीन्द्राय मध्यमाभ्यां वषट् । श्रीविष्णुवल्लभाय अनामिकाभ्यां हुम् । त्रैलोक्यपरिपूजिताय कनिष्ठिकाभ्यां वौषट् । उग्रभयंकरकालानलरूपाय करतलकरपृष्ठाभ्यां फट् । एवं हृदयादिन्यासः ।।३।।

माथिको मन्त्रको पैलो मन्त्र-अंश[1] पढीकन । हातका बुढि औँलाले चोरी औँला लगी छुनू । माथिको मन्त्रको दोस्रो मन्त्र-अंश[2] पढीकन । दुइटै बुढि औँलाले चोरी औँलाहरू छुनू ।

---

१ ॐ नमो भगवते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः

२ श्रीमहागरुडाय तर्जनीभ्यां स्वाहा

माथिको मन्त्रको तेस्रो मन्त्र-अंश[१] पढीकन । दुइटै बुढि औँलाले माझी औँलाहरू छुनू ।
माथिको मन्त्रको चौथो मन्त्र-अंश[२] पढीकन । दुइटै बुढि औँलाले छुनु औँला अनामिका ।
माथिको मन्त्रको पाँचौँ मन्त्र-अंश[३] पढीकन । दुईटै बुढि औँलाले कान्छी औँलाहरू छुनू ।
मन्त्रको आखिरी अंश[४] माथिको नै पढीकन । हत्केलाका अघि, पछि दुवै भागहरू छुनू ।
माथिको मन्त्रको पैलो मन्त्र-अंश[५] पढीकन । दाहिने बुढि औँलाले आफ्नै हृदयमा छुनू ।
माथिको मन्त्रको दोस्रो मन्त्र-अंश[६] पढीकन । दाहिने चोरी औँलाले आफ्नै शिरमहाँ छुनू ।
माथिको मन्त्रको तेस्रो मन्त्र-अंश[७] पढीकन । दाहिने माझी औँलाले टुपी त्यो शिरको छुनू ।
माथिको मन्त्रको चौथो मन्त्र-अंश[८] पढीकन । अनामिका दाहिनेले दुबै काँधहरू छुनू ।
माथिको मन्त्रको पाँचौँ मन्त्र-अंश[९] पढीकन । दाहिने कान्छी औँलाले आफ्नै आँखाहरू छुनू ।
मन्त्रको आखिरी अंश[१०] माथिको नै पढीकन । घुमाएर दुबै हात शिरमा तालि मारनू ॥ ३ ॥

भूर्भुवः सुवरोमिति दिग्बन्धः ।।४।।

त्यस्पछि भूः, भुवः, स्वः र ॐ कार प्रणवै लिई । दसै दिशाहरूलाई चारैले[११] गर्नु बन्धन ॥४॥

ध्यानम् । स्वस्तिको दक्षिणं पादं वामपादं तु कुञ्चितम् । प्राञ्जलीकृतदोर्युग्मं गरुडं हरिवल्लभम् । अनन्तो वामकटको यज्ञसूत्रं तु वासुकिः । तक्षकः कटिसूत्रं तु हारः कर्कोट उच्यते । पद्मो दक्षिणकर्णे तु महापद्मस्तु वामके । शङ्खः शिरः प्रदेशे तु गुलिकस्तु भुजान्तरे । पौण्ड्रकालिकनागाभ्यां चामराभ्यां सुवीजितम् । एलापुत्रकनागाद्यैः सेव्यमानं मुदान्वितम् । कपिलाक्षं गरुत्मन्तं सुवर्णसदृशप्रभम् । दीर्घबाहुं बृहत्स्कन्धं नागाभरणभूषितम् । आजानुतः सुवर्णाभमाकट्योस्तुहिनप्रभम् । कुङ्कुमारुणमाकण्ठं शतचन्द्रनिभाननम् । नीलाग्रनासिकावक्त्रं सुमहच्चारुकुण्डलम् । दंष्ट्राकरालवदनं किरीटमुकुटोज्ज्वम् । कुङ्कुमारुणसर्वाङ्गं कुन्देन्दुधवलाननम् । विष्णुवाह नमस्तुभ्यं क्षेमं कुरु सदा मम । एवं ध्यायेत्त्रिसंध्यासु गरुडं नागभूषणम् । विषं नाशयते शीघ्रं तूलराशिमिवानलः ।।५।।

अब ध्यान गर्नु पर्छ महागरुड-देवको । जस्को छ दाहिने खुट्टा आकार स्वस्तिकै सरी ।
बाँया खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याईकन राख्दछन् । प्रणाम मुद्रामा हुन्छन् जस्का हातहरू दुबै ।
जो छन् अत्यन्त नै प्यारा भगवान् विष्णुदेवका । देब्रे हात लगाएका अनन्त-नागका चुरा ।

---

१ पक्षीन्द्राय मध्यमाभ्यां वषट्

२ श्रीविष्णु वल्लभाय अनामिकाभ्यां हुम् ।

३ त्रैलोक्यपरिपूजिताय कनिष्ठिकाभ्यां वौषट् ।

४ उग्रभयंकरकालानलरूपाय करतलकरपृष्ठाभ्यां फट्

५ ॐ नमो भगवते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः

६ श्रीमहागरुडाय तर्जनीभ्यां स्वाहा

७ पक्षीन्द्राय मध्यमाभ्यां वषट् ।

८ श्रीविष्णुवल्लभाय अनामिकाभ्यां हुम् ।

९ त्रैलोक्यपरिपूजिताय कनिष्ठिकाभ्यां वौषट् ।

१० उग्रभयंकरकालानलरूपाय करतलकरपृष्ठाभ्यां फट्

११ भूः, भुवः, स्वः र ॐ यी चारैले

वासुकि नाग जसले लाएका छन् जनै सरी । पटुकीभैँ कसेका छन् नाग तक्षकलाई नै ।
कर्कोट नागको हार गलामा छ विभूषित । देब्रे कान महापद्म, दायाँमा पद्म लर्किने ।
शङ्ख नाग शिरमहाँ, गुलिक पाखुरामहाँ । कालिक र पौण्ड्र नाग भुल्दछन् चम्मरै सरी ।
एला र पुत्रक आदि खट्छन् सेवक भैकन । कपिल वर्णका आँखा, स्वर्णको सरि कान्ति छ ।
लामा हातहरू त्यस्तै चौडा काँधहरू दुवै । विभिन्न नागहरूका गहनाले सुसज्जित ।
घुँडासम्म स्वर्ण जस्तै तेजिलो रूप-रङ्ग छ । हिउँ जस्तै सफा सेतो रङ्ग कम्मरसम्म छ ।
फूल कुंकुमको जस्तै घाँटीसम्म छ रक्तिम । मुखको कान्ति तिम्रो छ सैकडौँ चन्द्रमा सरी ।
आँखा र नाक नीला छन्, महाकुण्डल कानमा । दाह्रा छन् डरलाग्दा र मुख हेर्दै भयङ्कर ।
श्रीपेच चम्किलो सारै, रातो अङ्ग छ कुंकुमी । मुख उज्वल सेतो छ कुन्द-पुष्प र चन्द्रभैँ ।
विष्णुका वाहन तिमी, हे गरुड नमोनम । हजुरले हामी माथि सधैँ कल्याण गर्नुहोस् ।
नागका गहनाधारी महागरुड देवको । बिहान, दिउँसो, साँझ जस्ले गर्छ उपासना ।
आगोले भष्म पारेको रुवाभैँ पाप जल्दछन् ॥ ५ ॥

ओमीमों नमो भगवते श्रीमहागरुडाय पक्षीन्द्राय विष्णुवल्लभाय त्रैलोक्यपरिपूजिताय उग्रभयंकरकालानलरूपाय वज्रनखाय वज्रतुण्डाय वज्रदन्ताय वज्रदंष्ट्राय वज्रपुच्छाय वज्रपक्षालक्षित-शरीराय ओमीमेत्येहि श्री महागरुडाप्रतिशासनास्मिन्नाविशाविश दुष्टानां विषं दूषय दूषय स्पृष्टानां विषं नाशय नाशय दन्दशूकानां विषं दारय दारय प्रलीनं विषं प्रणाशय प्रणाशय सर्वविषं नाशय नाशय हन हन दह दह पच पच भष्मीकुरु भस्मीकुरु हुं फट् स्वाहा ।।६।।

हे गरुड नमस्कार, अब आहुति गर्दछु । तिमी छौ विष्णुका प्यारा राजा ह्वौ तिमी पक्षीका ।
तिम्रो पूजा हुने गर्छ भू, स्वर्ग, अन्तरिक्षमा । महाप्रलयको कालो डर्लाग्दो अग्निरूप छौ ।
तिम्रा नङ्ग्रा छन् कठोर, चुच्चो उस्तै कठोर छ । त्यस्तै कठोर छन् तिम्रा दाँत, दाह्रा र पुच्छर ।
कडा पखेटाले आफ्नो देह ढाक्ने गरुड हे । नमस्कार छ, आएर बस्नोस् आसनमा यहाँ ।
दुष्टका विष यी सारा नाश्नुहोस्, नाश्नुहोस् सबै । नाश्नुहोस् मास्नुहोस् सारा छुँदैमा लागने विष ।
विषालु घस्रिने सर्पहरूको विष मास्नुहोस् । नाश्नुहोस् मास्नुहोस् सारा लुकेर रहने विष ।
सबै खाले विषहरू नाश्नुहोस्, नाश्नुहोस् अब । मार्नोस् मार्नोस्, जलाएर भष्म पार्नोस् पचाउनोस् ।
सबै खाले विषहरू जलाई भष्म पार्नुहोस् । हुं फट् भन्दै वीजमन्त्रबाट आहुति गर्दछु ॥ ६ ॥

चन्द्रमण्डलसंकाश सूर्यमण्डलमुष्टिक । पृथ्वीमण्डलमुद्राङ्ग श्रीमहागरुड विषं हर हर हुं फट् स्वाहा ।।७।।

चन्द्रमण्डलको रूप, मुट्ठिमा सूर्यमण्डल । पृथ्वीमण्डलभैँ मुद्रा, गरुड विष नाशिदौ ।
सबै विषहरू तानी समूल नष्ट गर्नुहोस् । हुं फट् भन्दै वीजमन्त्रबाट आहुति गर्दछु ॥ ७ ॥

ॐ क्षिप स्वाहा ।।८।।

विषधारी र विष यी महागरुड पर्यांकी द्यौ । पर्यांकी द्यौ विष यी सारा भनि आहुति गर्दछु ॥ ८ ॥

ओमीं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषाणां च विषरूपिणी विषदूषिणी विषशोषणी विषनाशिनी विषहारिणी हतं विषं नष्टं विषमन्तः प्रलीनं विषं प्रनष्टं विषं हतं ते ब्रह्मणा विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।९।।

मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देह भित्र त्यो नष्ट पारन ।
विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने ।
विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने ।
विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्नसक्ने विषहरू त्यस्तै भित्र लुकीकन ।
रहेको विषका साथै विष जो प्राणघातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो ।
विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ ९ ॥

ॐ नमो भगवते महागरुडाय विष्णुवाहनाय त्रैलोक्यपरिपूजिताय वज्रनखवज्रतुण्डाय वज्रपक्षालङ्कृतशरीराय एह्येहि महागरुड विषं छिन्धि छिन्धि आवेशयावेशय हुं फट् स्वाहा ।।१०।।

छ नमस्कार भगवान् महागरुड देवमा । पूजा गर्छन् तीनै लोक, विष्णुका तिमी वाहन ।
नङ्ग्रा, चुच्चो बज्र जस्तै, पखेटा पनि छन् कडा । तिनै कडा पखेटाले ढाक्दछौ देह आफनो ।
यहाँ आएर गरुड, बस्नुहोस्, पस्नुहोस् अनि । सारा विषहरूलाई छिन्न भिन्न बनाउनोस् ।
हुं फट् भन्दै वीजमन्त्रबाट आहुति गर्दछु ॥ १० ॥

सुपर्णोऽसि गरुत्मान्त्रिवृत्ते शिरो गायत्रं चक्षुः स्तोम आत्मा साम ते तनूर्वामदेव्यं बृहद्रथन्तरे पक्षौ यज्ञायज्ञियं पुच्छं छन्दांस्यङ्गानि धिष्णिया शफा यजूंषि नाम । सुपर्णोऽसि गरुत्मान्दिवं गच्छ सुवः पत ।।११।।

गरुड देवता तिम्रा पखेटा अति सुन्दर । तिम्रै शिर त्रिवृत् स्तोम[1] आँखा गायत्री-साम छन् ॥
यज्ञ तिम्रो अन्तरात्मा, छन्द सम्पूर्ण अङ्ग छन् । वामदेव नामको नै तिम्रो देह छ सामको ।
तिम्रो यौटा पखेटा नै वृहत्-साम स्वरूप छ । अर्को पखेटा मानिन्छ त्यो रथन्तर-साम नै ।
तिम्रो पुच्छरलाई नै यज्ञायज्ञीय भन्दछन् । धिष्ण्यमा[2] रहने अग्नि नङ्ग्रा-पन्जा स्वरूप छन् ।
हे गरुड, अग्नि जस्तै जानुहोस् दीव्यलोकमा । तपाईंको बास रहोस् हमेशा स्वर्ग लोकमा ॥ ११ ॥

ओमीं ब्रह्मविद्याममावास्यायां पौर्णमास्यायां पुरोवाच सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी विषहारिणी हतं विषं नष्टं विषं प्रनष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१२।।

यो ब्रह्मविद्या पहिले औँसी र पूर्णिमा महाँ । गरिन्थ्यो परिचर्चा र यसकै लिई माध्यम ।
मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देह भित्र त्यो नष्ट पारन ।
विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने ।
तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन ।
मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राणघातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो ।
विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १२ ॥

तत्स्त्र्यम् । यद्यनन्तकदूतोऽसि यदि वानन्तकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१३।।

---

१ स्तुतिगानका ऋचाहरूलाई तीनपल्ट गाई उक्थ समूह वनाउने र त्यसलाई तीनपल्ट फेरि गाउने प्रक्रिया, जस्लाई उद्यती, परिवर्तिनी र कुलायनी समूह पनि भनिन्छ

२ यज्ञमा चलाउने प्रक्रियागत उपकरण

"तत्स्त्र्यम्" भन्ने वीज-मन्त्र विष निर्मूल पार्दछ । तिमी चाहे दूत ह्वौं[1] वा चाहै आफैं अनन्तक । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । बढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई बिगारेर प्रभाव नष्ट पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्म विद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राणघातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १३ ॥

यद वासुकिदूतोऽसि यदि वा वासुकि: स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१४।।

वासुकिका दूत ह्वौ वा आफैं वासुकि नाग ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । बढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई बिगारेर प्रभाव नष्ट पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्नसक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १४ ॥

यदि तक्षकदूतोऽसि यदि वा तक्षक: स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१५।।

तिमी तक्षकका दूत ह्वौ आफैं तक्षक स्वयम् । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । बढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्नसक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १५ ॥

यदि कर्कोटकदूतोऽसि यदि वा कर्कोटक: स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१६।।

कर्कोटक-दूत ह्वौ वा ह्वौ कर्कोटक नै स्वयम् । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । बढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १६ ॥

---

१ अनन्तक नागले पठाएका दूत ह्वौ वा

यदि पद्मकदूतोऽसि यदि वा पद्मकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१७।।

दूत पद्मकका ह्वौ वा आफैं पद्मक नाग ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्नसक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १७ ॥

यदि महापद्मकदूतोऽसि यदि वा महापद्मकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१८।।

महापद्मक ह्वौ कि वा महापद्मक-दूत ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १८ ॥

यदि शङ्खकदूतोऽसि यदि वा शङ्खकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।१९।।

दूत शङ्खकका ह्वौ वा आफैं शङ्खक नाग ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ १९ ॥

यदि गुलिकदूतोऽसि यदि वा गुलिकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।२०।।

गुलिकका दूत ह्वौ वा आफैं गुलिक नाग ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राणघातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ २० ॥

यदि पौण्ड्रकालिकदूतोऽसि यदि वा पौण्ड्रकालिकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।२१।।

दूत मात्र ह्वौ कि तिमी वा आफैं पौण्ड्र कालिक । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राण घातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ २१ ॥

यदि नागकदूतोऽसि यदि वा नागकः स्वयं सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी विषहारिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।२२।।

दूत नागकका ह्वौ वा आफैं नागक नाग ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राणघातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥२२ ॥

यदि लूतानां प्रलूतानां यदि वृश्चिकानां यदि घोटकानां यदि स्थावरजङ्गमानां सचरति सचरति तत्कारी मत्कारी विषनाशिनी विषदूषिणी विषहारिणी हतं विषं नष्टं विषं हतमिन्द्रस्य वज्रेण विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।२३।।

चाहे तिमी माकुरा ह्वौ अथवा वड-माकुरा[1] । चाहे तिमी बिच्छी ह्वौ वा घोडे सर्प[2] भए पनि । तिमी चाहे स्थिर वस्तु वा तिमी गतिशील ह्वौ । मेरो होस् वा उसैको होस् विष जो देहनाशक । वढीरहेछ यो देहभित्र त्यो नष्ट पारन । विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने । विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने । विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्न सक्ने विषहरू विष जो प्राणघातक । सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि । सहायता गऱ्यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ २३ ॥

अनन्तवासुकितक्षककर्कोटकपद्मकमहापद्मकशङ्खकगुलिकपौण्ड्रकालिकनागक इत्येषां दिव्यानां महानागानां महानागादिरूपाणां विषतुण्डानां विषदन्तानां विषदंष्ट्राणां विषाङ्गानां विषपुच्छानां विश्वचाराणां वृश्चिकानां लूतानां प्रलूतानां मूषिकाणां गृहगौलिकानां गृहगोधिकानां घ्रणासानां गृहगिरिगह्वरकालानलवल्मीकोद्भूतानां तार्णानां पार्णानां काष्ठदारुवृक्षकोटरस्थानां मूलत्वग्दारुनिर्यासपत्रपुष्पफलोद्भूतानां दुष्टकीटकपिश्वानमार्जारजम्बुकव्याघ्रवराहाणां जरायुजाण्डजोद्भिज्वस्वेदजानां शस्त्रबाणक्षतस्फोटव्रणमहाव्रणकृतानां कृत्रिमाणामन्येषां भूतवेतालकुष्माण्डपिशाचप्रेतराक्षसयक्षभयप्रदानां विषतुण्डदंष्ट्राणां विषाङ्गानां विषपुच्छानां विषाणां विषरूपिणी विषदूषिणी विषशोषिणी विषनाशिनी विषहारिणी हतं विषं नष्टं विषमन्तः प्रलीनं विषं प्रनष्टं विषं हतं ते ब्रह्मणा विषमिन्द्रस्य वज्रेण स्वाहा ।।२४।।

---

१ मूल माकुरो । घोडा जस्तो दौडने

२ घोडा जस्तो दौडने

अनन्त, वासुकि, पद्म, कर्कोटक र तक्षक । महापद्मक् शङ्खक र गुलिक, पौण्ड्र कालिक ।
आदि सबै नाग तथा दीव्य नागहरू सबै । त्यस्तै महानागका जो आदि-कारणरूप छन् ।
चुच्चो, विषैलो त्यस्तै नै विषैला दन्त-वाहक । दाह्रा विषैला भाका र विषैला अङ्ग-वाहक ।
विषैला पुच्छर हुने, घुमीराख्ने सबैतिर । बिच्छी र माकुरो त्यस्तै मुसो र बड-माकुरो ।
छुचुन्द्रो, माउसुलि त्यस्तै दुर्गन्धित किराहरू । घरको फर्समा लुक्ने, भित्ताको प्वालमा हुने ।
कीरा, विषैला कमिला, धमिराबाट जन्मने । घाँस, पात, काठ, वृक्ष, ध्वाँन्द्रोमा रुखभित्रका ।
बस्ने, त्यस्तै जरा, हाँगा, बोका, पात र पुष्पमा । बस्ने अनि फलैबाट निक्लने विषधारी र ।
कुत्ता, बाँदर, बिल्ली र स्याल, बाघ, बनेल यी । घुमीराख्ने अनि टोक्ने विष फैलाउनेहरू ।
सालनालबाट हुने मान्छे, जन्तु, जनावर । अण्डाबाट जन्म लिने पक्षी सर्पहरू सबै ।
भूमिबाट उम्री बढ्ने वनस्पति र जङ्गल । पसिनामै जन्म लिने जुम्रा आदि किटाणु र ।
शस्त्र हान्ने, वाण हान्ने आदिले क्षत-विक्षत । पारेका घाउ पाकेर पर्ने औँसा किराहरू ।
तयार विष जो बन्छन् सबै कृत्रिमतत्त्वले । भूत, बेताल, कुष्माण्ड[1], पिशाच, प्रेत, राक्षस ।
यक्ष आदि हेरदैमा अत्याएर डराउने । चुच्चो, दाह्रा, अङ्ग अनि विषवाहक पुच्छर ।
भएका र अरू पनि जे जति विषधारक । प्राणी, जन्तु सबैको नै विष निर्मूल पारन ।
विषको विष जो हुन्छ विषनाशक रूपको । विषलाई विगारेर प्रभाव नष्ट पारने ।
विषलाई चुसी सारा विष निर्मूल पारने । तानेर विषलाई नै छिन्न वा नष्ट पारने ।
विषरूपी ब्रह्मविद्याको प्रयोग गरीकन । मार्नसक्ने विषहरू जो हुन्छन् प्राण घातक ।
सबै विषहरूलाई समूल नाश पारियो । विष नष्ट गर्नलाई इन्द्रको बज्रले पनि ।
सहायता गर्‍यो, तस्मात् स्वाहा आहुति गर्दछु ॥ २४ ॥

य इमां ब्रह्मविद्याममावास्यायां पठेच्छ्रृणुयाद्वा यावज्जीवं न हिंसन्ति सर्पाः । अष्टौ ब्राह्मणान्ग्राहयित्वा तृणेन मोचयेत् । शतं ब्राह्मणान् ग्राहयित्वा चक्षुषा मोचयेत् । सहस्रं ब्राह्मणान् ग्राहयित्वा मनसा मोचयेत् । सर्पाञ्जले न मुञ्चन्ति । तृणे न मुञ्चन्ति । काष्ठे न मुञ्चन्तीत्याह भगवान्ब्रह्मेत्युपनिषात् ।।२५।।

गारुडी-ब्रह्मविद्या यो जस्ले पढ्दछ, सुन्दछ । औँसीका दिनमा, त्यस्ता मान्छेलाई कतै पनि ।
टोक्ने छैनन् सर्पले वा विषधारक जीवले । यो गारुडि ब्रह्मविद्या आठ ब्राह्मणलाई नै ।
पैले सिकाउनु अनि तिन्बाटै जडिवूटीले । देहमा जो चढेको छ, सकिन्छ झार्न त्यो विष ।
यो गारुडि ब्रह्मविद्या सय ब्राह्मणलाई नै । पैले सिकाउनु अनि तिनकै नेत्र ज्योतिले ।
देहमा जो चढेको छ सकिन्छ झार्न त्यो विष । यो गारुडी ब्रह्मविद्या हजार ब्राह्मणै कन ।
पैले सिकाउनु अनि तिन्कै सङ्कल्प शक्तिले । देहमा जो चढेको छ सकिन्छ झार्न त्यो विष ।
सर्पलाई पानीमा र घाँसमा अनि काठमा । नछोड्नु भन्ने यहि नै ब्रह्माको उपदेश छ ।
यही शिक्षा उपनिषद्हरू वर्णन गर्दछन् ॥ २५ ॥

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि ...ॐ शान्तिः ....सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, ...अक्षयशान्ति होस् । सुरुमा जस्तै ।

।। इति गरुडोपनिषत्समाप्ता ।।

इति गरुडोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ वैशाख २७ महेन्द्रनगर

[1] मुर्कुट्टो

॥ गायत्रीरहस्योपनिषद् ॥

यस उपनिषद्मा महर्षि याज्ञवल्क्य र स्वयम्भू ब्रह्माजीको बीचमा भएको सम्वादको क्रममा २४ अक्षरी गायत्रीका सबै आयामहरूका बारेमा प्रश्नोत्तर शैलीमा विवेचना गरिएको पाइन्छ । यसलाई कुनै वेदको अङ्कको रूपमा प्रस्तुत नगरिएकोले वैदिक शान्ति पाठ यसमा राखिएको पाइन्न । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २८ महेन्द्रनगर

ॐ स्वस्ति सिद्धम् । ॐ नमो ब्रह्मणे । ॐ नमस्कृत्य याज्ञवल्क्य ऋषिः स्वयंभुवं परिपृच्छति । हे ब्रह्मन् गायत्र्या उत्पत्तिं श्रोतुमिच्छामि । अथातो वसिष्ठः स्वयंभुवं परिपृच्छति । यो ब्रह्मा स ब्रह्मोवाच । ब्रह्मज्ञानोत्पत्तेः प्रकृतिं व्याख्यास्यामः । को नाम स्वयंभूः पुरुष इति । तेनाङ्गुलीमथ्यमानात् सलिलमभवत् । सलिलात् फेनमभवत् । फेनाद्बुद्बुदमभवत् । बुद्बुदादण्डमभवत् । अण्डाद्ब्रह्माऽभवत् । ब्रह्मणो वायुरभवत् । वायोरग्निरभवत् । अग्नेरोङ्कारोऽभवत् । ओंकाराद्व्याहृतिरभवत् । व्याहृत्याः गायत्र्यभवत् । गायत्र्याः सावित्र्यभवत् । सावित्र्याः सरस्वत्यभवत् । सरस्वत्याः सर्वे वेदा अभवन् । सर्वेभ्यो वेदेभ्यः सर्वे लोका अभवन् । सर्वेभ्यो लोकेभ्यः सर्वे प्राणिनोऽभवन् ।।१।।

सबै कल्याणमय होस् सिद्धि पाउन् सबै जना । म गर्छु सर्वप्रथम ब्रह्मलाई नमोनम । मङ्गलोच्चारण यिनै शब्दबाट गरीकन । याज्ञवल्क्यले स्वयंभू ब्रह्माजीलाई सोध्नुभो । माता गायत्रीको जन्म भयो कसरि भन्नुहोस् । इच्छा छ मनमा हाम्रो रहस्य यही जानने । ब्रह्माजीले भन्नुभयो सुन्नुहोस् याज्ञवल्क्यजी । वशिष्ठले पनि यही सोध्नुभाथ्यो स्वयम्भूमा । प्रकृति नै कारण हुन् उत्पत्ति ब्रह्मज्ञानमा । स्वयम्भू चाँहि को हुन् त सोध्नुभो याज्ञवल्क्यले । उनै पुराण-पुरुष, स्वयम्भू हुन् भनी बुझ । औँलाबाट उनैले नै गरी मन्थन जोरले । निकाले जल, त्यस्बाटै निक्लियो फीँज जोरको । फीँजबाट भए फोका, अण्डा त्यस्बाट निक्लियो । अण्डाबाट भए ब्रह्मा, ब्रह्माबाट त वायु भो । वायुबाट अग्नि भयो, ॐकार अग्निबाट भो । ॐबाट व्याहृति निक्लिन्, गायत्री व्याहृतिबट । गायत्रीबाट सावित्री, सावित्रीले सरस्वती । सरस्वतीबाट वेद, वेदले सबलोक र । सबै लोकहरूबाट सम्पूर्ण प्राणी जन्मिए ॥ १ ॥

अथातो गायत्री व्याहृतयश्च प्रवर्तन्ते । का च गायत्री काश्च व्याहृतयः । किं भूः किं भुवः किं सुवः किं महः किं जनः किं तपः किं सत्यं किं तत् किं सवितुः किं वरेण्यं किं भर्गः किं देवस्य किं धीमहि किं धियः किं यः किं नः किं प्रचोदयात् । ॐ भूरिति भुवो लोकः । भुव इत्यन्तरिक्षलोकः । स्वरिति स्वर्गलोकः । मह इति महर्लोकः । जन इति जनोलोकः । तप इति तपोलोकः । सत्यमिति सत्यलोकः । तदिति तदसौ तेजोमयं तेजोऽग्निर्देवता । सवितुरिति सविता सावित्रमादित्यो वै । वरेण्यमित्यत्र प्रजापतिः । भर्ग इत्यापो वै भर्गः । देवस्य इतीन्द्रो देवो द्योतत इति स इन्द्रस्तस्मात् सर्वपुरुषो नाम रुद्रः । धीमहीत्यन्तरात्मा । धिय इत्यन्तरात्मा परः । य इति सदाशिवपुरुषः । नो इत्यस्माकं स्वधर्मे । प्रचोदयादिति प्रचोदितकाम इमान् लोकान् प्रत्याश्रयते यः परो धर्म इत्येषा गायत्री ।।२।।

गायत्री र व्याहृतिको गरिन्छ अव वर्णन । को हुन् गायत्री र अनि व्याहृतिहरू को हुन । भूः के हो र भुवः के हो, स्वः के हो, हुन्छ के महः । जनः के, तपः के, सत्य के हो तत् भनि जाननु । सवितुः ले के बुझिन्छ, वरेण्यंबाट बुझ्नु के । भर्ग के हो र देवस्य भनेर बुझ्नु के कुरा ।

के हो धीमहिको अर्थ, धियः ले के बुझाउँछ । यः ले के बुझनु त्यस्तै नः ले के अर्थ राख्दछ । प्रचोदयात् भनी हामी के कुरा बुझ्न सक्दछौं । यी जिज्ञासा शान्त पार्दै भन्नुहुन्छ प्रजापति । ॐ भूः यो शब्दले व्यक्त गर्छ यी पृथिवी भनी । भुवः माने अन्तरिक्ष, स्वः भन्नु स्वर्गलोक हो । महः अर्थात् महर्लोक, जनोलोक त हो जनः । तपः बाट तपोलोक, सत्यम् ले सत्यलोक नै । तत्ले तेजरूपी अग्नि, सवितुः सूर्य जाननु । वरेण्यं ले बुझौं हामी ब्रह्माजी वा प्रजापति । भर्गले जलको अर्थ, देवस्य भनि इन्द्रको । ऐश्वर्यको मूर्ति जो छ सर्वपुरुष-रुद्र छ । धीमहिले अन्तरात्मा, ब्रह्मको अर्थमा धियः । यः ले सदाशिवजीको, नः ले आफ्नै स्वरूपको । प्रचोदयात् शब्दबाट गरून् उत्प्रेरणा भनी । सबै तत्त्व अनि लोकहरूमा होस आश्रय । यहि भाव छ गायत्री मन्त्रमा भनि जाननु ॥ २ ॥

सा च किं गोत्रा कत्यक्षरा कति पादा । कति कुक्षयः । कानि शीर्षाणि । सांख्यायनगोत्रा सा चतुर्विंशत्यक्षरा गायत्री त्रिपादा चतुष्पादा । पुनस्तस्याश्चत्वारः पादाः षट् कुक्षिकाः पञ्च शीर्षाणि भवन्ति । के च पादाः काश्च कुक्षयः कानि शीर्षाणि । ऋग्वेदोऽस्याः प्रथमः पादो भवति । यजुर्वेदो द्वितीयः पादः । सामवेदस्तृतीयः पादः । अथर्ववेदश्चतुर्थः पादः । पूर्वा दिक् प्रथमा कुक्षिर्भवति । दक्षिणा द्वितीया कुक्षिर्भवति । पश्चिमा तृतीया कुक्षिर्भवति । उत्तरा चतुर्थी कुक्षिर्भवति । ऊर्ध्वा वै पञ्चमी कुक्षिर्भवति । अधः षष्ठी कुक्षिर्भवति । व्याकरणोऽस्याः प्रथमः शीर्षो भवति । शिक्षा द्वितीयः । कल्पस्तृतीयः । निरुक्तश्चतुर्थः । ज्योतिषामयनमिति पञ्चमः । का दिक् को वर्णः किमायतनं कः स्वरः किं लक्षणं कान्यक्षरदैवतानि के ऋषयः कानि छन्दांसि काः शक्तयः कानि तत्त्वानि के चावयवाः । पूर्वायां भवतु गायत्री । मध्यमायां भवतु सावित्री । पश्चिमायां भवतु सरस्वती । रक्ता गायत्री । श्वेता सावित्री । कृष्णा सरस्वती । पृथिव्यन्तरिक्षं द्यौरायतनानि ।।३।।

गायत्रीको गोत्र के हो, कति अक्षरवाली छिन् । कोखा कति छन् उनका, कति शिरहरू छन ? साङ्ख्यायन गोत्रकी हुन्, छन् अक्षरहरू चौविस । कहीं उनका तीन पाउ, कहीं चैं चार पाउ छन् । त्यस्पछि फेरि उनका चार पाउ, ६ कोख छन् । पाँचोटा शिर छन् उनको स्वरूप यसरी बुझ । कुन्-कुन् हुन् ती चारपाउ ? कुन् हुन् कोखाहरू ? अनि । पाँचोटा शिर कुन्-कुन् हुन् भन्नोस् विस्तारपूर्वक । ऋग्वेद पहिलो पाउ, यजुर्वेद छ दोसरो । अथर्ववेद चौथो र तेस्रो चैं सामवेद हो । पैलो कोखा पूर्व दिशा, दोस्रो दक्षिणको दिशा । तेस्रो कोखा पश्चिम हो, चौथो उत्तर जाननु । पाँचौं कोखा मास्तिर हो, छैठौं तल्तिर हो बुझ । पैलो शिर व्याकरण, दोस्रो शिक्षा भनी बुझ । तेस्रो शिर कल्प जान, चौथो शिर निरुक्त हो । शिर पाँचौं ज्योतिष हो, यिनी नै शिर पाँच हुन् । दिशा के हुन्, वर्ण कस्तो, यिनको विस्तार हो कति ? स्वर के हो, लक्षण के, कुन् हुन् अक्षर-देवता ? ऋषि कुन् हुन्, छन्द के हो, के शक्ति, कति तत्त्व छन् । अङ्ग-प्रत्यङ्ग कुन् के हुन् विस्तारसँग भन्नुहोस् । पूर्वमा छिन गायत्री वर्ण यिनको छ रक्तिम । सावित्री छिन् दक्षिणमा, वर्ण सेतो र स्वच्छ छ । सरस्वती पश्चिममा, कालो वर्ण छ शोभित । पृथ्वी, स्वर्ग, अन्तरिक्ष यिनका छन् सब आश्रय ॥३॥

अकारोकारमकाररूपोदात्तादिस्वरात्मिका । पूर्वा सन्ध्या हंसवाहिनी ब्राह्मी । मध्यमा वृषभवाहिनी माहेश्वरी । पश्चिमा गरुडवाहिनी वैष्णवी । पूर्वाह्णकालिका सन्ध्या गायत्री कुमारी रक्ता रक्ताङ्गी रक्तवासिनी रक्तगन्धमाल्यानुलेपनी पाशाङ्कुशाक्षमालाकमण्डलुवरहस्ता हंसारुढा ब्रह्मदैवत्या ऋग्वेदसहिता आदित्यपथगामिनी भूमण्डलवासिनी । मध्याह्नकालिका सन्ध्या सावित्री युवती श्वेताङ्गी

श्वेतवासिनी श्वेतगन्धमाल्यानुलेपनी त्रिशूलडमरुहस्ता वृषभारुढा रुद्रदैवत्या यजुर्वेदसहिता आदित्यपथगामिनी भुवोलोके व्यवस्थिता । सायं सन्ध्या सरस्वती वृद्धा कृष्णाङ्गी कृष्णवासिनी कृष्णगन्धमाल्यानुलेपना शङ्खचक्रगदाभयहस्ता गरुडारुढा विष्णुदैवत्या सामवेदसहिता आदित्यपथगामिनी स्वर्गलोकव्यवस्थिता ।।४।।

अ, उ, म् यी तीन रूप तीनोटै स्वरयुक्त छन् । अकारको स्वर भने उदात्त भनी जाननु । उ, अनुदात्त स्वरमा, म् को स्वरित नै स्वर । त्रिकाल सन्ध्यामा हेर्दा रूप यिन्का अलग्ग छन् । बिहानीमा ब्राम्हीरूपा चढ्छिन् वाहन हाँसको । माहेश्वरी छिन् मध्यान्ह, चढ्छिन् वाहन गोरुको । साँझ छिन् वैष्णवीरूपा चढ्छिन् गरुड वाहन । बिहानीपख गायत्री कुमारी रक्त वर्णकी । रातै अङ्गहरू उन्का, लाउँछिन् वस्त्र रक्तिम । रातै माला गलामा र रातै चन्दन लाउने । पाशो, अङ्कुशका साथै अक्षमाला छ हातमा । कमण्डलु लिएकी र वरमुद्रा छ हातको । ब्रह्मादेव शक्ति युक्त, राख्छिन् वाहन हाँसको । ऋग्वेद हातमा उन्को मार्ग आकाश-गामिनी । भूमण्डल पूरै यिन्को आश्रयस्थल हो बुझ । मध्यान्हमा छिन् सावित्री, तरुनी, श्वेत रङ्गकी । सेतै छ वर्ण, सेता नै वस्त्र लाएर हिँड्दछिन् । सेतै माला लगाएर सेतै चन्दन लाउँछिन् । त्रिशूल, डम्मरु हात, गोरु वाहन राख्दछिन् । देवता रुद्र छन् यिन्का, यजुर्वेद छ हातमा । आदित्यकै मार्ग अर्थात् आकाशपथ-गामिनी[1] । अन्तरिक्ष लोक यिन्को आश्रयस्थल जाननु । सन्ध्याकालमहाँ यिन्को रूप हुन्छ सरस्वती । वृद्धावस्था, वर्ण कालो, कालै बस्त्र लगाउँछिन् । कालै माला अनि त्यस्तै कालै चन्दन घस्दछिन् । शंख, चक्र गदा यिन्का हातमा छन् सुसज्जित । गरुडमा यिनी चढ्छिन्, विष्णु हुन् अधिदेवता । सामवेद हातमा छ, आदित्यपथ-गामिनी[2] । स्वर्गलोक रहेको छ यिनको आश्रयस्थल ॥ ४ ॥

अग्निवायुसूर्यरूपाऽऽहवनीयगार्हपत्यदक्षिणाग्निरूपा ऋग्यजुः सामरूपा भूभुर्वः स्वरिति व्याहृतिरूपा प्रातमध्याह्नतृतीयसवनात्मिका सत्त्वरजस्तमोगुणात्मिका जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तरूपा वसुरुद्रादित्यरूपा गायत्रीत्रिष्टुजगतीरूपा ब्रह्मशङ्करविष्णुरूपेच्छाज्ञानक्रियाशक्तिरूपा स्वराड्विराड्वषड्ब्रह्मरूपेति । प्रथममाग्नेयं द्वितीयं प्राजापत्यं तृतीयं सौम्यं चतुर्थमीशानं पञ्चममादित्यं षाष्ठं गार्हपत्यं सप्तमं मैत्रमष्टमं भगदैवतं नवममार्यमणं दशमं सावित्रमेकादशं त्वाष्ट्रं द्वादशं पौष्णं त्रयोदशमैन्द्राग्नं चतुर्दशं वायव्यं पञ्चदशं वामदेवं षोडशं मैत्रावरुणं सप्तदशं भ्रातृव्यमष्टादशं बैष्णवमेकोनविंशं वामनं विंशं वैश्वदेवमेकविंशं रौद्रं द्वाविंशं कौबेरं त्रयोविंशमाश्विनं चतुर्विंशं ब्राह्ममिति प्रत्यक्षरदैवतानि । प्रथमं वासिष्ठं द्वितीयं भारद्वाजं तृतीयं गार्ग्यं चतुर्थमौपमन्यवं पञ्चमं भार्गवं षाष्ठं शाण्डिल्यं सप्तमं लौहितमष्टमं वैष्णवं नवमं शातातपं दशमं सनत्कुमारमेकादशं वेदव्यासं द्वादशं शुकं त्रयोदशं पाराशर्यं चतुर्दशं पौण्ड्रकं पञ्चदशं क्रतुं षोडशं दाक्षं सप्तदशं काश्यपमष्टादशमात्रेयमेकोनविंशमगस्त्यं विंशमौद्दालकमेकविंशमाङ्गिरसं द्वाविंशं नामिकेतुं त्रयोविंशं मौद्गल्यं चतुर्विंशमाङ्गिरसं वैश्वामित्रमिति प्रत्यक्षराणामृषयो भवन्ति ।।५।।

गायत्रीको हुन्छ रूप अग्नि, वायु र सूर्यको । गार्हपत्य, दक्षिणाग्नि, आवाहनीय अग्निका । रूपमा यिनी देखिन्छिन् बन्दछिन् जव अग्नि यी । वेदमा छ रूप यिन्को, ऋक, यजु, सामवेदको ।

---

१ आकाशलाई नै बाटो बनाएर हिँड्ने

२ सूर्य हिँड्ने बाटामा नै हिँड्ने

व्याहृतिमा यी देखिन्छिन् भूः, भुवः, स्वः स्वरूपमा। बिहानी, दिउँसो, साँझ, तीनै सवनरूप छिन्। सत्, रजो, तम यी तीन्टै गुणले परिपूर्ण छिन्। जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति यी अवस्था तीन युक्त छिन्। वसु, रुद्र र आदित्य छन् स्वरूप तीनैबटा। गायत्री, जगती, त्यस्तै त्रिष्टुप् छन्द स्वरूपिणी। तीनै स्वरूप छन् यिन्का, ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर। तीनै शक्ति छन् यिनमा इच्छा, ज्ञान, क्रिया पनि। स्वराद्, विराद्, वषद् तीन्टै ब्रह्मरूपा यिनी छन।) चौविस अक्षरहरूमा कुन् शक्ति र देवता। गायत्रीका रहेका छन् गरिन्छ अव वर्णन।) पैलो अक्षरका अग्नि, दोस्राका हुन् प्रजापति। तेस्रोका चन्द्रमा, चौथो ईशान, सूर्य पञ्चम। गार्हपत्य-अग्नि नै हुन् छैठौँका शक्ति-देवता। सातौँका मैत्र हुन् त्यस्तै आठौँका भग देवता। नवौँका अर्यमा त्यस्तै दसौँका सविता छन। एघारौँका त त्वष्टा छन्, बाह्रौँ पूषा भनी बुझ। तेह्रौँका हुन इन्द्राग्नि, चौधौँका वायु जानन्। पन्ध्रौँ शक्ति वामदेव, मैत्रावरुण सोह्र हुन्। सत्रौँमा छन भ्रातृव्य, अठारौँ विष्णुदेव हुन्। उन्नीसौँ वामन बुझ, वैश्वदेव बिसौँ छन। एक्काइसौँ रुद्रदेव, बाइसौँमा कुवेर छन्। कुमार-अश्विनीलाई तेइसौँ देव माननु। चौविसौँका ब्रह्मदेव आफैँ नै शक्तिरूप छन्। चौविसाक्षरी गायत्रीका यिनै देव चौविस। (गरिन्छ वर्णन यहाँ चौविसै ऋषिको अव।) ऋषि वशिष्ठ पैलोका, भरद्वाज द्वितीय हुन्। तेस्रा ऋषि गर्ग जान, चौथा चैँ उपमन्यु हुन्। पाँचौँ भृगु र शाण्डिल्य छैठौँ, लोहित सातवाँ। आठौँ विष्णु नवौँमा छन् शातातप महर्षिजी। सनत्कुमार दशम, एघारौँ वेदव्यास छन्। शुकदेव ऋषि बाह्रौँ, पाराशर त्रयोदश। चौधौँ पौण्ड्रक, पन्ध्रौँमा ऋतु, सोह्रौँ त दक्ष हुन्। सत्रौँ ऋषि कश्यप हुन्, अठारौँ अत्रिदेव हुन्। अगस्त्य उन्नीसौँ, उद्दालक बीसौँ भनी बुझ। एक्काइसौँ आङ्गिरस, बाइसौँ नामिकेतु हुन्। तेइसौँ मुद्गल ऋषि, चौविसौँ ऋषि अङ्गिरा-। गोत्रमा जन्मिएका ती विश्वामित्र भनी बुझ। चौवीस अक्षरै पिच्छै चौविसै ऋषि वस्दछन्॥ ५॥

गायत्रीत्रिष्टुब्जगत्यनुष्टुप्पङ्क्तिबृहत्युष्णिगदितिरिति त्रिरावृत्तेन छन्दांसि प्रतिपाद्यन्ते । प्रह्लादिनी प्रज्ञा विश्वभद्रा विलासिनी प्रभा शान्ता मा कान्तिः स्पर्शा दुर्गा सरस्वती विरूपा विशालाक्षी शालिनी व्यापिनी विमला तमोऽपहारिणी सूक्ष्मावयवा पद्मालया विरजा विश्वरूपा भद्रा कृपा सर्वतोमुखीति चतुर्विंशतिशक्तयो निगद्यन्ते । पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशगन्धरसरूपस्पर्शशब्दवाक्यानि पादपायूपस्थत्वक्चक्षुःश्रोत्रजिह्वाघ्राणमनो-बुद्ध्यहङ्कारचित्तज्ञानानीति प्रत्यक्षराणां तत्त्वानि प्रतीयन्ते । चम्पकातसीकुङ्कुमपिङ्गलेन्द्रनीलाग्निप्रभोद्यत्सूर्य-विद्युत्तारकसरोजगौरमरकतशुक्लकुन्देन्दुशङ्खपाण्डुनेत्रनीलोत्पलचन्दनागुरुकस्तूरीगोरोचन (मल्लिका केतकी) घनसारसन्निभं प्रत्यक्षरमनुस्मृत्य समस्तपातकोपपातकमहापातकागम्यागमनगोहत्याब्रह्महत्याभ्रूणहत्यावी-रहत्यापुरुषहत्याऽऽजन्मकृतहत्या स्त्रीहत्यागुरुहत्यापितृहत्याप्राणहत्याचराचरहत्याऽभक्ष्यभक्षणप्रतिग्रहस्वकर्म-विच्छेदनस्वाम्यार्तिहीनकर्मकरणपरधनापहरणशूद्रान्नभोजनशत्रुमारणचण्डालीगमनादिसमस्तपापहरणार्थं संस्मरेत् ।।६।।

तीन आवृत्तिले युक्त सातोटा छन्द निम्न छन्। गायत्री, जगती, त्रिष्टुप्, अनुष्टुप्, वृहती अनि। पंक्ति र उष्णिक् यी सातै छन्द गायत्री मन्त्रका। निम्न चौबिस शक्ति छन् गायत्री मन्त्रका सुन। प्रह्लादिनी, विश्वभद्रा, प्रजा, शान्ता, विलाशिनी। प्रभा, मा, कान्ति, स्पर्शा र विशालाक्षी, सरस्वती। दुर्गा, विरूपा, विमला, तमोहारिणी, शालिनी। व्यापिनी, सूक्ष्मनयना, विरजा, सर्वतोमुखी।

पद्मालया, विश्वरूपा, कृपा, भद्रा यी चौविस । गायत्री मन्त्रका तत्त्व प्रति-अक्षर चौविस ।
पृथ्वी, पानी, तेज, वायु, आकाश अनि गन्ध र । रस, रूप, स्पर्श, शब्द, बोली, खुट्टा, गुदा अनि ।
यौनेन्द्रिय, त्वचा, नेत्र, कान, जिह्वा र नासिका । मन, बुद्धि, चित्त अनि अहङ्कार र ज्ञान यी ।
प्रति अक्षर गायत्री मन्त्रका तत्त्व हुन् यिनी । प्रति अक्षर गायत्री मन्त्रका पुष्प छन् तल ।
चम्पा र अतसी (नीलो फूल) कुंकुम, पिङ्गल । इन्द्रनील, अग्निप्रभा, उद्यत्सूर्य त्यसै गरी ।
विद्युत्तारकका साथै सरोज, गौर, मर्कत । शुक्ल, कुन्द, इन्दु, शङ्ख, पाण्डुनेत्र त्यसै गरी ।
नीलोकमलका साथै, सबै श्रीखण्ड-चन्दन । अगुरु, कस्तूरी साथै गोरोचन र मल्लिका ।
केतकी, कर्पूर यिनी प्रति अक्षर पुष्प हुन् । (गायत्री साधना गर्नेहरूका लागी वर्जित ।
चौवीस पापहरूको गरिन्छ अब वर्णन ।) सबै पाप, उपपाप, महापापहरू अनि ।
नगर्नू यौन सम्बन्ध भनिएकाहरूसँग । यौन सम्बन्ध राखेमा हुने त्यो पापकर्म र ।
गोहत्या, ब्रह्महत्या र भ्रूणहत्या त्यसै गरी । वीरहत्या, नरहत्या, हत्या-जन्मान्तरीय[1] र ।
स्त्रीहत्या, गुरुहत्या र पितृहत्या त्यसै गरी । आत्महत्या अनि जीवहत्या (जो छन् चराचर)[2] ।
अखाद्य-जीवको हत्या, स्वार्थमा दान मागने । कर्तव्यको त्याग गर्ने, भई तलवी नोकर ।
नगर्ने स्वामीको कार्य, अरूको धन चोरने । शूद्रको अन्न खाएमा लाग्ने पाप, त्यसै गरी ।
शत्रु हत्या र चाण्डालसँग यौनिक पाप यी । यस्ता पाप गर्नुहुन्न, झुक्किएर भयो भने ।
सधैँ गायत्री माताको सम्झना गर्नु पर्दछ ॥ ६ ॥

मूर्धा ब्रह्मा शिखान्तो विष्णुर्ललाटं रुद्रश्चक्षुषी चन्द्रादित्यौ कर्णौ शुक्रबृहस्पती नासापुटे अश्विनौ दन्तोष्ठावुभे सन्ध्ये मुखं मरुतः स्तनौ वस्वादयो हृदयं पर्जन्य उरमाकाशो नाभिरग्निः कटिरिन्द्राग्नी जघनं प्राजापत्यमूरू कैलासमूलं जानुनी विश्वेदेवौ जङ्घे शिशिरः गुल्फानि पृथिवीवनस्पत्यादीनि नखानि महती अस्थीनि नवग्रहा असृक्केतुर्मांसमृतुसन्धयः कालद्वयास्फालनं संवत्सरो निमेषोऽहोरात्रमिति वाग्देवीं गायत्रीं शरणमहं प्रपद्ये ।।७।।

वाक् शक्तिकी अधिष्ठात्री[3] त्यस्ती गायत्री देवीको । माग्छु शरण साथैमा सधैँ गर्छु उपासना ।
ब्रह्मा नै शिर छन् जस्का, शिखाको अन्त्य विष्णु छन् । निधारमा रुद्रदेव, दुइ आँखा चन्द्र-सूर्य छन् ।
दुवै कानहरूमा छन् शुक्राचार्य, वृहस्पति । कुमार-अश्विनी बस्छन् नाकका दुई प्वालमा ।
दुवै सन्ध्याहरू जस्का दुइटा दन्त-ओठ छन् । वायु नै मुख हो, जस्का स्तनमा छन् वसुगण ।
बादलै छ हृदयमा, आकाशरूपी पेट छ । अग्नि नै छन् नाभि जस्को, इन्द्रेणीरूपी कम्मर ।
नितम्बको रूप लिइ रहेका छन् प्रजापति । कैलाशको मूलभूमि दुवै तिघ्रा स्वरूप छन् ।
घुँडामा छन् विश्वदेव, पिँडुलाहरूमा ऋतु- । शिशिर छन्, र कुर्कुच्चामा पृथ्वी र वनस्पति ।
नङमा छन् स्थूलतत्त्व, हड्डिमा छन् नवग्रह । आन्द्राहरूमा छन् केतु, मासुमा ऋतु-सन्धि[4] छन् ।
दिनरात हिँडिराख्ने गतिवोधक रूपमा । वर्षा-संवत्सरहरू रहेका छन् त्यसै गरी ।

---

१ पूर्व जन्ममा भएका हत्याहरू
२ हिँड्ने र नहिँड्ने
३ बोल्ने शक्तिकी मुहान
४ ऋतुहरूको सन्धिकाल अर्थात मिसिने वेला

निमेष अर्थात् आँखाको झिम्क्याउँदा हुने पल । दिनमा झिम्किने त्यस्तै रातिमा पनि झिम्किने । यस्ती गायत्री माताको गरौं हामी उपासना ॥ ७ ॥

य इदं गायत्रीरहस्यमधीते तेन क्रतुसहस्रमिष्टं भवति । य इदं गायत्री रहस्यमधीते दिवसकृतं पापं नाशयति । प्रातर्मध्याह्नयोः षण्मासकृतानि पापानि नाशयति । सायं प्रातरधीयानो जन्मकृतं पापं नाशयति । य इदं गायत्रीरहस्यं ब्राह्मणः पठेत् तेन गायत्र्याः षष्टिसहस्रलक्षाणि जप्तानि भवन्ति । सर्वान् वेदानधीतो भवति । सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । अपेयपानात् पूतो भवति । अभक्ष्यभक्षणात् पूतो भवति । वृषलीगमनात् पूतो भवति । अब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति । पङ्क्तिषु सहस्रपानात् पूतो भवति । अष्टौ ब्राह्मणान् ग्राहयित्वा ब्रह्मलोकं स गच्छति । इत्याह भगवान् ब्रह्मा ।।८।।

ज्ञानी साधक जसले यो गायत्री-रहस्यको । पाठ मात्र गरे, उस्ले गर्‍यो यज्ञ हजार नै । गायत्री-ज्ञानको पाठ गरेमा, भूलचूकमा । दिनमा जे जति पाप भए ती नष्ट बन्दछन् । बिहान-दिउँसो जस्ले गायत्री-ज्ञान पढ्दछ । छ मैनाभित्रका पापहरूबाट ऊ छुट्दछ । बिहान-बेलुकी जस्ले गायत्री-ज्ञान पढ्दछ । पूरै जन्मभरिका नै पापबाट ऊ छुट्दछ । यदि ब्राह्मणले गर्छ पाठ गायत्री-ज्ञानको । साठी हजार्लाखपल्ट[1] गायत्री जपको फल । त्यसले पाइ नै हाल्छ, त्यस्तै वेदहरू सबै । पढेको ज्ञान भैहाल्छ, सारा तीर्थहरू घुमी । स्नान गर्दा जति फल मिल्थ्यो त्यो सब मिल्दछ । अपेय पिउँदा लाग्ने पाप निर्मूल बन्दछन् । अखाद्य खाँदा भैजाने पाप निर्मूल बन्दछन् । शूद्रस्त्री-यौन सम्बन्ध पाप निर्मूल बन्दछ । यदि ब्रह्मचारी छैन तर यो पाठ गर्दछ । ब्रह्मचारी सरी त्यस्ले ब्रह्मचर्यत्व पाउँछ । पिए अपेय सामग्री हूल, भोज-भतेरमा । गायत्री-ज्ञानले त्यस्का पाप निर्मूल बन्दछन् । गायत्री-ज्ञानको दान आठ ब्राह्मणमा दिए । यस्तो दानी पुगी हाल्छ सहजै ब्रह्मलोकमा । ब्रह्माजीले यहि ज्ञान दिनुभो याज्ञवल्क्यमा ॥ ८ ॥

॥ इति गायत्रीरहस्योपनिषत्समाप्ता ॥

इति गायत्रीरहस्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ वैशाख २८ महेन्द्रनगर ।

---

[1] ६०,०००X१,००,००० = ६,००,००,००,००० जप

॥ गोपालपूर्वतापिन्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ। ऋषिहरू र ब्रह्माजीको सम्वादको रूपमा प्रस्तुत उपनिषद्मा श्रीकृष्णको सगुण (साकार) र निर्गुण (निराकार) स्वरूपहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ वैशाख २९ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः
ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय। बाचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले॥ इन्द्र बृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक। गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन। गरून् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले। वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याणकारक॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्॥

कृषिर्भूवाचकः शब्दो नश्च निर्वृतिवाचकः । तयोरैक्यं परं ब्रह्म कृष्ण इत्यभिधीयते ।। सच्चिदानन्दरूपाय कृष्णायाक्लिष्टकर्मणे । नमो वेदान्तवेद्याय गुरवे बुद्धिसाक्षिणे ।।१।।

"कृष्" शब्द सत्तावाची छ,"न" आनन्द जनाउँछ। दुवैलाई मिलाएर कृष्ण यो नाम बन्दछ। सजिलैसँग सम्पूर्ण कार्य गर्न समर्थ र। सत्, चित्, आनन्दका साथ रहने र त्यसै गरी। वेदान्तका विज्ञ अनि सबैका लागि शिक्षक। सबैको बुद्धिका साक्षी, कृष्णलाई नमोनम॥ १॥

मुनयो ह वै ब्राह्मणमूचुः । कः परमो देवः । कुतो मृत्युर्बिभेति । कस्य विज्ञानेनाखिलं विज्ञातं भवति । केनेदं विश्वं संसरतीति ।।२।।

महर्षिहरूले सोधे ब्रह्माजी छेउ गैकन। देवतामा सर्वश्रेष्ठ कस्लाई हामी मानन्। कस्बाट मृत्यु पनि यो डरले थर्कमान छ। कस्लाई राम्ररी जाने, जानिन्छन् सब तत्त्व नै। यो संसार चली राख्छ कस्को पाएर प्रेरणा॥ २॥

तदु होवाच ब्राह्मणः । कृष्णो वै परमं दैवतम् । गोविन्दान्मृत्युर्बिभेति । गोपीजनवल्लभज्ञानेनैतद्विज्ञातं भवति । स्वाहेदं विश्वं संसरतीति ।।३।।

जिज्ञासा ऋषिका शान्त पार्दै फेरी प्रजापति। भन्नुहुन्छ, यो जगत्मा कृष्ण नै सर्वश्रेष्ठ छन्। डर मान्दछ त्यो मृत्यु, गोविन्द-कृष्णबाट नै। गोप-गोपीहरूका ती प्रिय पात्र, श्रीकृष्णका। लीला बुझ्न सके सारा तत्त्व जानिन्छ विश्वको। मायाचक्र छ जो "स्वाहा" त्यसैको प्रेरणा लिई। संसार यो घुमी राख्छ जाने र आउने गरी॥ ३॥

तदु होचुः । कः कृष्णः । गोविन्दश्च कोऽसाविति । गोपीजनवल्लभश्च कः । का स्वाहेति ।।४।।

ब्रह्माजीका सुनी कुरा सोध्छन् ती ऋषिहरू। कृष्ण, गोविन्द यी को हुन्, गोप-गोपिनीका सखा। स्वाहा भनेर के बुझ्नु भन्नोस् विस्तारपूर्वक॥ ३॥

तानुवाच ब्राह्मणः । पापकर्षणो गोभूमिवेदविदितो गोपीजनविद्याकलापीप्रेरकः । तन्माया चेति सकलं परं ब्रह्मैव तत् । यो ध्यायति रसति भजति सोऽमृतो भवतीति ।।५।। ते होचुः किं तद्रूपं किं रसनं किमाहो तद्भजनं तत्सर्वं विविदिषतामाख्याहीति ।।६।।

ऋषिहरूको जिज्ञासा सुनि ब्रह्माजी भन्दछन् । सबैको पाप तानेर कृष्णनै नष्ट पार्दछन् । गाई र गोभूमि साथै वेदको तत्त्व जानने । ज्ञाताका रूपमा कृष्णलाई गोविन्द भन्दछन् । गोप-गोपिनीको विद्या साथै तिन्को कला पनि । सबैका प्रेरक बनी भूमिका कृष्ण खेल्दछन् । यिनै श्रीकृष्णको माया "स्वाहा" हो भनि जाननु । यही माया ब्रह्ममयी बनी सर्वत्र व्याप्त छ । ज्ञानी साधक जो गर्छन् श्रीकृष्ण-परब्रह्मको । जप, ध्यान अनि उन्कै नामको पनि कीर्तन । अमृतत्त्व प्राप्त गर्छ त्यस्ता साधक ज्ञानीले । फेरि सोद्धछन् ऋषिहरू, उन्को कस्तो स्वरूप छ ? नामरूपी अमृतको रसपान कसो गरी । पिउने हो अनि उन्को के हो भजन, कीर्तन । कसो गरेर गर्ने हो ? कृपया प्रष्ट पार्नुहोस् ॥५-६॥

तदु होवाच हैरण्यो गोपवेषमभ्राभं तरुणं कल्पद्रुमाश्रितम् ।।७।।

हिरण्यगर्भ ब्रह्माले भन्नुभो प्रष्ट पारदै । अविनाशी कृष्णजीको ध्यान-योग्य स्वरूप छ । गोठाला सरि देखिन्छन् कृष्णको भेष हेरदा । नयाँ मेघ सरी श्याम (कालो) वर्ण छ कृष्णको । किशोर छन् उनी अर्थात् कुर्कुरे बैंसयुक्त छन् । दीव्य कल्पवृक्ष मुनि धेर्जसो उनी बस्दछन् ॥ ७ ॥

तदिह श्लोका भवन्ति –
सत्पुण्डरीकनयनं मेघाभं वैद्युताम्बरम् । द्विभुजं ज्ञानमुद्राढ्यं वनमालिनमीश्वरम् ।।८।।
गोपगोपाङ्गनावीतं सुरद्रुमतलाश्रितम् । दिव्यालंकरणोपेतं रत्नपङ्कजमध्यगम् ।।९।।
कालिन्दीजलकल्लोलसङ्गिमारुतसेवितम् । चिन्तयंश्चेतसा कृष्णं मुक्तो भवति संसृतेः ।।१०।।

यसै सन्दर्भमा निम्न श्लोकमा हुन्छ वर्णन । आँखा श्रीकृष्णका सेता फुलेका कमलै सरी । उन्का शरीरको झल्को नीलो बादलको सरी । चम्केको बिजुली जस्तो पँहिलो वस्त्र धारण । ज्ञानमुद्रा लिएका छन् उन्का हातहरू दुवै । वनमाला छ उनको गलामा अति शोभित । उनी महेश हुन् अर्थात् ईशका पनि ईश्वर । चारैतिर घेरिएका गोप-गोपिनीबाट छन् । बस्छन् सधैं कल्पवृक्ष छहारीमा सुशीतल । गहना, कपडा सारा अतिसुन्दर लाउँछन् । सिंहासनमहाँ बस्छन् रत्नकमल बीचमा । यमुना नदिको चिसो पानी पाएर शीतल । बनेको वायु उनको सेवामा छ निरन्तर । यस्ता श्रीकृष्णको ध्यान जसले नित्य गर्दछ । मुक्त भै हाल्छ त्यो प्राणी तोडि संसार-बन्धन ॥८-१०॥

तस्य पुना रसनमिति जलभूमीन्दुसंपातः कामादिकृष्णायेत्येकं पदम् । गोविन्दायेति द्वितीयम् । गोपीजनेति तृतीयम् । वल्लभायेति तुरीयम् । स्वाहेति पञ्चममिति ।।११।। पञ्चपदं जपन्पञ्चाङ्गं द्यावाभूमिसूर्याचन्द्रमसौ साग्नी तद्रूपतया ब्रह्म संपद्यते ब्रह्म संपद्यत इति ।।१२।।

कृष्णको मन्त्र जपने, नामरूपी रसामृत । पान गर्ने, प्रक्रिया र विधिको हुन्छ वर्णन । "क्" ले जल अनि त्यस्तै "ल्" ले भूमि जनाउँछ । "इ" ले इन्दु अनुस्वार यी तीनोटै मिलीकन ।

"क्लीं" बन्छ र यही क्लीं नै कृष्णको काम-वीज[1] हो । यो वीजमन्त्र पहिले राखी कृष्णाय वाचनू । "गोविन्दाय" भनी दोस्रो पाउको रूपमा लिनु । "गोपीजन" भनी तेस्रो पाउको रूपमा लिनू । चौथो पाउ "वल्लभाय" "स्वाहा" पञ्चम पाउ[2] हो । पृथ्वी, आकाशका साथै सूर्य, चन्द्र र अग्नि यी । पाँचै तत्त्वलाई दिन्छ प्रकाश ज्योति सर्वदा । पाँचै अङ्ग मिली आफ्नो हुनाले रूप निर्मित । यो मन्त्रलाई नै भन्छन् मन्त्र पञ्चपदी भनी । ज्ञानी साधक जसले कृष्णको वीज मन्त्र यो । जप, ध्यान, कीर्तन र गर्ने गर्छ उपासना । उस्ले परब्रह्मरूपी कृष्णको लोक पाउँछ ॥११-१२॥

तदेष श्लोकः- क्लीमित्येतदादावादाय कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजनवल्लभायेति बृहन्भानव्या सकृदुच्चरेद्योऽसौ गतिस्तस्यास्ति मङ्क्षु नान्या गतिः स्यादिति ।।१३।।

तलको श्लोकमा हुन्छ यो सम्बन्धी सु-वर्णन । पैले उच्चारण गरी क्लीं भन्ने बीज मन्त्र यो । "गोपीका प्रिय गोविन्द कृष्णमा गर्छु आहुति" । भनी उपासना गर्दा सद्गति प्राप्त गर्दछ । यो भन्दा अरू क्वै छैन मार्ग सद्गति पाउने ॥ १३ ॥

भक्तिरस्य भजनम् । तदिहामुत्रोपाधिनैराश्येनामुष्मिन्मनः कल्पनम् । एतदेव च नैष्कर्म्यम् ।।१४।।

कृष्णका प्रति भक्ति नै उन्को भजन हो बुझ । परलोक र यो लोक दुबैको भोग त्यागदै । मन, इन्द्रिय सम्पूर्ण कृष्णमा नै लगाउनू । यही भजन हो सच्चा कृष्णको भनि जाननू । यही नैष्कर्म्य हो अर्थात् यही सन्यास हो बुझ ॥ १४ ॥

कृष्णं तं विप्रा बहुधा यजन्ति गोविन्दं सन्तं बहुधाऽऽराधयन्ति । गोपीजनवल्लभो भुवनानि दध्ने स्वाहाश्रितो जगदैजत्सुरेताः ।।१५।।

वेदविज्ञहरू धेरै विधि र प्रक्रिया गरी । पूजा आराधना गर्छन् कृष्णजीको थरीथरी । सन्त, गोविन्द, श्रीकृष्णजीको गर्छन् कथा-स्तुति । गोप-गोपिनीका प्यारा कृष्णै हुन् लोक-पालक । स्वाहा नामक मायाले कृष्णले विश्व सिर्जिए ॥ १५ ॥

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो जन्येजन्ये पञ्चरूपो बभूव । कृष्णस्तथैकोऽपि जगद्धितार्थं शब्देनासौ पञ्चपदो विभातीति ।।१६।।

जसरी वायु एकै छ, प्राणीका देहमा पसी । विभिन्न रूपले पन्च वायु[3] भैकन चल्दछ । त्यस्तै नै कृष्ण एकै छन्, लोक कल्याण खातिर । माथिको मन्त्रमा जस्तै बन्दछन् पाँच पाउका[4] ॥ १६ ॥

ते होचुरुपासनमेतस्य परमात्मानो गोविन्दस्याखिलाधारिणो ब्रूहीति ।।१७।।

ब्रह्माजीमा फेरि भयो प्रार्थना ऋषिवर्गको । उपासना विधि भन्नोस् विश्व-धारक कृष्णको । पूजाको प्रक्रिया सारा परमात्मा श्रीकृष्णको ॥ १७ ॥

---

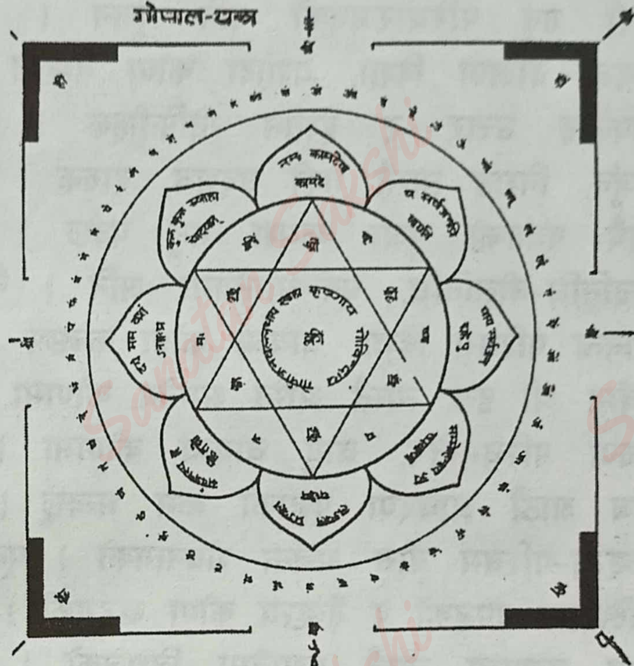
१ क्लीं कृष्णाय यो पहिलो पाउ भयो

२ पूरा मन्त्र क्लीं कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजन वल्लभाय स्वाहा भन्ने भयो

३ प्राण, अपान, उदान, व्यान र समान

४ क्लीं कृष्णाय, गोविन्दाय, गोपीजन, वल्लभाय, स्वाहा

तानुवाच यत्तस्य पीठं हैरण्याष्टपलाशमम्बुजं तदन्तरालिकानलास्त्रयुगं तदन्तरालाद्यर्णाखिलबीजं कृष्णाय नम इति बीजाढ्यं स ब्रह्माणमादायानङ्गगायत्रीं यथावद्व्यालिख्य भूमण्डलं शूलवेष्टितं कृत्वाङ्गवासुदेवादिरुक्मिण्यादिस्वशक्तीन्द्रादिवसुदेवादिपार्थादिनिध्यावीतं यजेत्संध्यासु प्रतिपत्तिभिरुपचारैः । तेनास्याखिलं भवत्यखिलं भवतीति ।।१८।।



ब्रह्माजीले भन्नु भयो महर्षिहरू सुन्नुहोस् ।
श्रीकृष्ण-पीठ अथवा गोपाल-यन्त्र वर्णन ।
पीठमा अष्टदलको कमलाकार मण्डल ।
स्वर्ण रेखाबाट लेख्नु, त्यसकै बीच भागमा ।
उल्टा त्रिकोण दुइटा चित्रमा झैं बनाउनू ।
दुवै त्रिकोणका बीच छ कुनै कक्ष-मध्यमा ।
श्रीकृष्णको कामवीज क्लीं लाई गर्नु अङ्कित ।
सबै कार्य सिद्धि गर्ने क्लीं नै अचुक माध्यम ।
त्यस्पछि छ कुना भित्र क्लीं लेख्नु एकमा अनि ।
कृष्णाय नम बाँकीमा लेख्नु एकेक अक्षर ।
(अठार अक्षरी मन्त्र बीचको क्लीं वरिपरी ।
मिलाएर चित्रमाझैं उल्लेख गर्नु पर्दछ ।)
छ कोण मध्ये नैऋत्य, पूर्व, वायव्य कोणमा ।
श्रीवीज मन्त्रको श्रीं को उल्लेख गर्नु पर्दछ । आग्नेय, पश्चिम अनि ईशान कोणमा भने ।
माया वीजरूपी ह्रीं को उल्लेख गर्नु पर्दछ । छ कोण बाहिर पनि गोलो परिधि खैंचनु ।
गोलो वरिपरी आठ रेखा कमल पत्रका । मिलाएर चित्रमाझैं उल्लेख गर्नु पर्दछ ।
काम गायत्रीको मन्त्र[१] चौवीसाक्षरबाट नै । तीन-तीन अक्षर ली लेख्नु ती आठ पत्रमा ।
काम-माला मन्त्र[२] जस्मा छन् अठ्चालिस अक्षर । छ-छ अक्षर राखेर आठोटै पत्रमा भर ।
त्यस्पछि खिच्नु परिधि त्यो अष्ट दल बाहिर । घेरा बाहिरमा लेख्नु ती एकाउन्न अक्षर ।
क्रमै सित चित्रमा झैं, त्यस्को बाहिरी भागमा । त्यस्पछि ढाकदै सारा चक्रको वाह्य भागमा ।
बनाउनु चारकुने घेरा चित्र बमोजिम । श्रीं वीज मन्त्र उल्लेख गर्नु चारै दिशातिर ।
ह्रीं माया वीज उल्लेख चारै कोणमहाँ गर । आठै दिशामा आठोटा वज्र चिन्ह[३] बनाउनु ।
तलको क्रमले फेरि अङ्ग-पूजा पनि गर । हृदयाय नमः भन्दै आग्नेय कोणमा गर ।
भनेर शिरसे स्वाहा नैऋत्य कोणमा गर । वायव्य कोणमा गर्नु श्री शिखायै वषट् भनी ।
ईशान कोणमा पूजा भनेर कवचाय हुम् । नेत्रत्रयाय वौषट् यो मन्त्रले अग्र भागमा ।
अस्त्राय फट् भनि पूर्व आदि चारै दिशामहाँ । वासुदेवादि शक्तिको पूजा गर क्रमैसित ।
पूर्वमा श्री वासुदेव, सङ्कर्षणजी दक्षिण । प्रद्युम्न पश्चिमतिर, अनिरुद्धजी उत्तर ।

---

१ कामदेवाय विद्महे पुष्पवाणाय धीमहि तन्नोऽनङ्ग प्रचोदयात् नमः कामदेवाय सर्वजनप्रियाय सर्वजनसंमोहनाय ज्वल ज्वल प्रज्वल सर्वजनस्य हृदयं मम वशं कुरु कुरु स्वाहा

२ कामदेवाय विद्महे पुष्पवाणाय धीमहि तन्नोऽनङ्ग प्रचोदयात्

३ वज्र, शक्ति, दण्ड, खड्ग, पाश, ध्वज, गदा, शूल ।

आग्नेयकोणमा शक्ति, श्री को नैऋत्यकोणमा । सरस्वतीको वायव्य, ईशानकोणमा रति ।
पूर्वादि क्रमले फेरी रुक्मिणी आदि रानीको । रुक्मिणी र सत्यभामा त्यस्तै जाम्बवती अनि ।
नाग्नजिती, मित्रविन्दा, कालिन्दी, लक्ष्मणा अनि । सुशीला यी आठ रानीहरूको गर्नु पूजन ।
फेरी गर्नु परिवारजनको पनि पूजन । वासुदेव पूर्वमा र आग्नेयकोण देवकी ।
नन्दजी दक्षिण दिशा, यशोदा कोण नैऋति । सुभद्रालाई वायव्य, वलदेवजी पश्चिम ।
गोपलाई उत्तर र ईशान गोपिनीहरू । यस्पछि पीठकै मध्यभागमा गर्नु पूजन ।
अर्जुन, निशठ त्यस्तै गरी उद्भव, दारुक । विष्वक्सेन, सात्यकी र गरुड अनि नारद ।
साथै पर्वतको पूजा क्रमश गर्नु पर्दछ । फेरि गर्नु अष्टनिधिहरूको पनि पूजन ।
इन्द्रनिधि-नीलनिधि, पूर्व-आग्नेयमा अनि । नैऋत्यमा मकरको, स्कन्दको गर्नु दक्षिण ।
आनन्द पश्चिम दिशा, वायव्य कोण कच्छप । ईशानमा पद्मनिधि, शङ्खको गर्नु उत्तर ।
पूर्वमा श्री इन्द्र त्यस्तै अग्नि आग्नेय कोणमा । नैऋत्यमा निऋति र यमराजजी दक्षिण ।
वरुण पश्चिमतिर, वायु वायव्य कोणमा । कुवेर उत्तरतिर, श्री ईशान ईशानमै ।
अव आठौं आवरण पूजाको क्रम भन्दछु । पूर्व-ईशानको बीच ब्रह्माको गर पूजन ।
नैऋत्य-पश्चिम बीच अर्चना शेषनागको । पूर्वमा बज्रको त्यस्तै आग्नेय कोण शक्तिको ।
दक्षिणमा दण्डको र नैऋत्य कोण खड्गको । पश्चिममा पाशको र वायव्य कोणमा ध्वज ।
गदा उत्तरमा त्यस्तै ईशानैमा त्रिशूलको । गोपाल-यन्त्रको गर्नु यै विधिबाट अर्चना ।
जस्ले यो विधिले गर्छ गोपाल-यन्त्र अर्चना । धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष त्यसले प्राप्त गर्दछ ॥ १८ ॥

तदिह श्लोका भवन्ति –
एको वशी सर्वगः कृष्ण ईड्य एकोऽपि सन्बहुधा यो विभाति । तं पीठगं येऽनुभजन्ति धीरास्तेषां सिद्धिः शाश्वती नेतरेषाम् ।।१९।।

यसै सम्बन्धमा यौटा श्लोक उल्लेख गर्दछौं । वश पार्ने सबैलाई, रहने सर्वव्यापक ।
कृष्णनै छन् एकमात्र पूजनीय सबै तिर । एकै छन् तर देखिन्छन् बहुधा बहुरूपमा ।
जस्ले गर्छ कृष्ण-पूजा गोपाल-यन्त्रमा सरी । पाउँछन् तिनले सिद्धि, अरूलाई छ दुर्लभ ॥ १९ ॥

नित्यो नित्यानां चेतनश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान् । तं पीठगं येऽनुभजन्ति धीरास्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ।।२०।।

नित्यका नित्य छन् कृष्ण, चेतनाधारीका पनि । कृष्णै परम-चैतन्य, समस्त प्राणी मात्रका ।
मनका भावनालाई परिपूरण गर्दछन् । जस्ले गर्छ कृष्ण-पूजा गोपाल-यन्त्रमा सरी ।
पाउँछन् सुख्ख तिनले, अरूलाई छ दुर्लभ ॥ २० ॥

एतद्विष्णोः परमं पदं ये नित्योद्युक्तास्तं यजन्ति न कामात् । तेषामसौ गोपरूपः प्रयत्नात्प्रकाशयेदात्मपदं तदेव ।।२१।।

कृष्णको अविनाशी यो परमपद-यन्त्रको । ज्ञानी साधक जसले पूजा गर्दछ भक्तिले ।
चाहना पनि राख्दैन कृष्ण बाहेक क्यै अरू । त्यस्तालाई कृष्णजीले गोपाल रूप-धारक ।
स्वरूप दर्शन दिंदै लैजान्छन् परम-पद ॥ २१ ॥

यो ब्रह्माणं विदधाति पूर्वं यो विद्यां तस्मै गोपायति स्म कृष्णः । तं ह देवमात्मबुद्धिप्रकाशं मुमुक्षुः शरणं व्रजेत् ।।२२।।

कृष्णबाटै भए ब्रह्मा, सृष्टिको पूर्वकालमा । कृष्णबाटै वेदविद्या ब्रह्मालाई सिकाइयो । ब्रह्मालाई वेदगान गर्ने उत्प्रेरणा पनि । कृष्णबाटै प्राप्त गरि ब्रह्माले वेद पढ्दछन् । सबैमा बुद्धिको ज्योति दिन सक्षम कृष्णको । लिनु शरण, जो जान चाहन्छ मुक्ति मार्गमा ॥ २२ ॥

ओङ्कारेणान्तरितं ये जपन्ति गोविन्दस्य पञ्चपदं मनुम् । तेषामसौ दर्शयेदात्मरूपं तस्मान्मुमुक्षुरभ्यसेन्नित्यशान्त्यै ।।२३।।

ॐकारलाई अघि र पछि राखेर कृष्णको । अठार-अक्षरी मन्त्र[1] जसले जप गर्दछ । दिन्छन् दर्शन श्री कृष्ण ती ज्ञानी भक्तलाई नै । संसारबाट जसले मुक्त भै शान्ति खोज्दछ । त्यस्ताले नित्य गोपाल-यन्त्रकै गर्नु साधना ॥ २३ ॥

एतस्मा एव पञ्चपदादभूवन्गोविन्दस्य मनवो मानवानाम् । दशार्णाद्यास्तेऽपि संक्रन्दनाद्यैरभ्यस्यन्ते भूतिकामैर्यथावत् ।।२४।।

यही पाँच पाउको र अठार अक्षरान्वित । अरू मन्त्रहरू जस्तै दशाक्षरीहरू पनि । गर्न मानव-कल्याण प्रादुर्भाव भए बुझ । यिनै दशाक्षरी मन्त्रहरूको इन्द्र देवता । ऐश्वर्य प्राप्ति होस् भन्दै गर्ने गर्छन् उपासना ॥ २४ ॥

ते पप्रच्छुस्तदु होवाच ब्रह्मसदनं चरतो मे ध्यातः स्तुतः परमेश्वरः परार्धान्ते सोऽबुध्यत । गोपवेषो मे पुरुषः पुरस्तादाविर्बभूव । ततः प्रणतो मयानुकूलेन हृदा मह्यमष्टादशार्णस्वरूपं सृष्टये दत्त्वान्तर्हितः । पुनस्ते सिसृक्षतो मे प्रादुरभूत्तेश्वक्षरेषु विभज्य भविष्यज्जगद्रूपं प्रकाशयन् । तदिह कादापो लात्पृथिवीतोऽग्निर्बिन्दोरिन्दुस्तत्संपातात्तदर्क इति क्लींकारादसृजं कृष्णादाकाशं खाद्वायुरुत्तरात्सुरभिविद्याः प्रादुरकार्षमकार्षमिति । तदुत्तरात्स्त्रीपुंसादिभेदं सकलमिदं सकलमिदमिति ।।२५।।

ब्रह्माजीले भन्नुभयो जिज्ञासा शान्त पारदै । म ब्रह्माको आयु हुन्छ परार्ध[2] दुई मात्रको । आधा आयु गयो मेरो ध्यानमा भगवानको । त्यत्रो ध्यान पछि वल्ल हेर्नुभो भगवानले । गोठालोको लिई रूप श्यामसुन्दर कृष्णले । दिनुभो दर्शन अनि भक्तिपूर्वक वन्दना । गरे मैले र प्रभुले कृपापूर्वक हेरदै । अठार अक्षरी-मन्त्र[3] उपदेश दिनु भयो । उपदेश पछि अन्तर्ध्यान भो प्रभु कृष्णको । निकै पछि जब भयो मलाई सृष्टि चाहना । अठार अक्षरी मन्त्र भित्रै यो सृष्टिचक्रको । तत्त्व सम्झाउने कृष्णको पाएँ दीव्य दर्शन । फेरि मैले मन्त्रबाट क अक्षर लिईकन । सृष्टि गरैं पानीको र ल अक्षर लिईकन । पृथ्वीको सिर्जना गर्दै ई अक्षर लिईकन । अग्निको सिर्जना पश्चात् अनुस्वार लिईकन । चन्द्रमाको सृष्टि गरैं, त्यस्तै यी सब अक्षर । मिलाएर क्लीं वनाई सूर्यको रचना गरैं । दोस्रो पाउ मन्त्रको त्यो कृष्णाय शब्द लीकन । आकाशको र आकाशैबाट त्यो वायु सिर्जिएँ ।

---

१ ॐक्लीं कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजनवल्लभाय स्वाहा ॐ

२ निश्चित समयावधि । ब्रह्माको आधा उमेर

३ ॐक्लीं कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजनवल्लभाय स्वाहा ॐ

गोविन्दाय-रूपी तेस्रो पाउले कामधेनु गौ । साथै सबै वेद अनि विद्याको सिर्जना गरैं ।
गोपीजनवल्लभाय भन्ने यो पाउबाट नै । पुरुष-नारी सबको मबाटै सिर्जना भयो ।
पाँचौं र अन्तिम स्वाहा भन्ने यो पाउ लीकन । बनाएँ जड-चैतन्य त्यस्तै स्थावर-जङ्गम ॥ २५ ॥

एतस्यैव यजनेन चन्द्रध्वजो गतमोहमात्मानं वेदयति । ओंकारालिकं मनुमावर्तयेत् । सङ्गरहितोऽभ्यानत् ।।२६।।

अठार-अक्षरी मन्त्र ॐ राखेर अघि-पछि । निरन्तर जप गरी ध्यानमग्न भईकन ।
भगवान् कृष्णको गर्दै अर्चना र उपासना । राजर्षि चन्द्रध्वजजी हुनुभो मोहमुक्त र ।
आत्मज्ञान प्राप्त गरी आसक्तिहीन बन्नुभो ॥ २६ ॥

तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम् ।।२७।।

ज्ञानी, प्रेमी, भक्तहरू विष्णुको परमं-पद । सधैँभरि पाइराख्छन् कृपापूर्वक दर्शन ।
गोलोक त्यो कृष्णजीको सूर्य आकाशमा सरी । अन्तरिक्षबाट चारैतिर नै छ प्रकाशित ॥ २७ ॥

तस्मादेनं नित्यमावर्तयेन्नित्यमावर्तयेदिति ।।२८।।

अठार-अक्षरी मन्त्र तसर्थ गर्नु आवृति । दिनै पिच्छे गर्नु पर्छ जप, ध्यान र अर्चना ॥ २८ ॥

तदाहुरेके यस्य प्रथमपदाद्भूमिर्द्वितीयपदाज्जलं तृतीयपदात्तेजश्चतुर्थपदाद्वायुश्चरमपदाद्वयोमेति । वैष्णवं पञ्चव्याहृतिमयं मन्त्रं कृष्णावभासकं कैवल्यस्य सृत्यै सततमावर्तयेत्सततमावर्तयेदिति ।।२९।।

अठार-अक्षरी मन्त्र बारेमा क्यै महर्षिका । भनाइहरू यस्ता छन्-पैलो क्लीं पाउबाट नै ।
सिर्जियो पृथिवी तत्त्व, दोस्रोले जल सिर्जियो । तेस्रोले भो वायुतत्त्व, चौथोले अग्नि सिर्जियो ।
पाँचौ अन्तिम स्वाहाले आकाशतत्त्व सिर्जयो । अठार-अक्षरी मन्त्र यी पाँच व्याहृतिसँगै[1] ।
कृष्ण तेजोयुक्त बन्छन् यही वैष्णवी-मन्त्रले । मोक्ष प्राप्त गर्न जस्ले चाहन्छ, त्यसले सधैं ।
यै मन्त्रको जप, ध्यान, गर्नु पर्छ उपासना ॥ २९ ॥

तदत्र गाथाः -
यस्य चाद्यपदात्भूमिर्द्वितीयात्सलिलोद्भवः । तृतीयात्तेज उद्भूतं चतुर्थाद्गन्धवाहनः ।।३०।।
पञ्चमादम्बरोत्पत्तिस्तमेवैकं समभ्यसेत् । चन्द्रध्वजोऽगमद्विष्णोः परमं पदमव्ययम् ।।३१।।

अठार-अक्षरी मन्त्र बारे यस्तो भनाइ छ । मन्त्रको पहिलो पाउबाट यो पृथ्वी सिर्जियो ।
जल तत्त्व भयो दोस्रो पाउले र त्यसै गरी । तेस्रो पाउबाट निक्ल्यो, अग्नि वा ज्योति तेजको ।
चौथो पाउबाट वायु, आकाश पाँच पाउले । अठार-अक्षरी मन्त्र जप, ध्यान र अर्चना ।
दिनै पिच्छे गर्नु पर्छ, यस्कै जप गरीकन । राजर्षि चन्द्रध्वजले पाए श्रीकृष्णलोक नै ।
जुन् लोक अविनाशी र साथै शास्वतलोक छ । त्यस्तो गोलोक विष्णुको जपैले सक्छ पाउन ॥३०-३१॥

ततो विशुद्धं विमलं विशोकमशेषलोभादिनिरस्तसङ्गम् । यत्तत्पदं पञ्चपदं तदेव स वासुदेवो न यतोऽन्यदस्ति ।।३२।।

गोलोक-धाम जो हुन्छ पवित्र अनि निर्मल । शोक-हीन, लोभ-हीन साथै आसक्ति-हीन छ ।
त्यो गोलोक भिन्न छैन पाँच-पाउ स्वरूपको । अठार-अक्षरी मन्त्र, त्यही गोलोक हो बुझ ।

---

१ अठार-अक्षरीका पांच पाउहरू

अठार-अक्षरी मन्त्र वासुदेव-स्वरूप छ । वासुदेवजी वाहेक हुदैन भिन्न क्यै अरू ॥ ३२ ॥

तमेकं गोविन्दं सच्चिदानन्दविग्रहं पञ्चपदं वृन्दावनसुरभूरुहतलासीनं सततं समरुद्गणोऽहं परमया स्तुत्या तोषयामि ।।३३।।

पाँच-पाउ मन्त्ररूपी गोविन्द भगवान हुन् । सत्य, चैतन्य, आनन्दस्वरूप कृष्णकै हुन । वृन्दावन भूमि माथि, छायामा कल्पवृक्षको । सिंहासनमहाँ बस्छन् रत्नबाट विभूषित । मिली मरुद्गणसँगै ब्रह्मा आफैँ म लाग्दछु । प्रसन्न पार्न श्रीकृष्ण स्तोत्र-मन्त्रहरू गरी ॥ ३३ ॥

ॐ नमो विश्वस्वरूपाय विश्वस्थित्यन्तहेतवे । विश्वेश्वराय विश्वाय गोविन्दाय नमो नमः ।।३४।।

समस्त विश्वकै रूप जस्ले धारण गर्दछन् । यो संसार पालने र लयका पनि[1] कारण । कृष्ण नै हुन्, यिनै कृष्ण विश्वका पनि स्वामी हुन् । यो विश्वका एक मात्र अधिष्ठाता श्रीकृष्ण हुन् । त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥ ३४ ॥

नमो विज्ञानरूपाय परमानन्दरुपिणे । कृष्णाय गोपीनाथाय गोविन्दाय नमो नमः ।।३५।।

विज्ञानमय हुन् कृष्ण, परमानन्द कृष्ण हुन् । सारा गोप-गोपिनीका अभिभावक कृष्ण हुन् । त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥ ३५ ॥

नमः कमलनेत्राय नमः कमलमालिने । नमः कमलनाभाय कमलापतये नमः ।।३६।।

आँखा कमलका जस्ता, माला कमलकै प्रिय । निक्ल्यो कमल नाभिमा, कमलापतिमा नम ॥ ३६ ॥

बर्हापीडाभिरामाय रामायाकुण्ठमेधसे । रमामानसहंसाय गोविन्दाय नमो नमः ।।३७।।

मयूर प्वाँख शिरमा झल्काएर सुशोभित । रमाउँछन् सबै प्राणी जसको रूप हेरदै । सारै तिखो बुद्धि तिम्रो सम्झने शक्ति तीव्र छ । रमा, गोपी, राधिकाका कृष्णनै राजहंस हुन् । त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥ ३७ ॥

कंसवंशविनाशाय केशिचाणूरघातिने । वृषभध्वजवन्द्याय पार्थसारथये नमः ।।३८।।

जसले कंशको वंश सखापै पार्नुभो अनि । केशि र चाणूर दुवै मार्नुभो मल्लयुद्धमा[2] । पताका गोरुको राख्ने शिवजीबाट पूजित । प्रिय अर्जुनको आफैँ सारथी बनी सक्रिय । त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥ ३८ ॥

वेणुवादनशीलाय गोपालायाहिमर्दिने । कालिन्दीकूललोलाय लोलकुण्डलधारिणे ।।३९।।
वल्लवीवदनाम्भोजमालिने नृत्तशालिने । नमः प्रणतपालाय श्रीकृष्णाय नमो नमः ।।४०।।

बाँसुरि तिरिरि पार्दै सबैको मन हर्दिने । गोठालो भई गाईको सेवामा खटिने अनि । कालियानागको मान गर्न मर्दन सक्षम । कालिन्दीका नागफणाहरूमा[3] नाच नाचने ।

---

१ संहार, अन्त्य, महाप्रलय

२ कुस्ती र पहलमानी खेलेर

३ कालिन्दी तलाउका नागहरूलाई टाउकोमा उफ्रेरै तह लगाउने

कानका कुण्डलहरू जस्का छन् अति झल्मल । फुलेका पुष्पकमल-मालाले अङ्ग शोभित ।
नाची नाची सबैलाई सधैं नै मख्ख पारने । आफ्नो शरणमा पर्नेलाई गर्ने सुपालन ।
त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥३९-४०॥

नमः पापप्रणाशाय गोवर्धनधराय च । पूतनाजीवितान्ताय तृणावर्तासुहारिणे ।।४१।।

पाप, पापी-असुरको नाशका लागी तत्पर । गोवर्द्धन उठाएर[1] गोप-गोपी बचाउने ।
पूतनाको दूध चुसी पूतनालाई मारने । तृणावर्त नामधारी दैत्यको मृत्यु-कारक ।
त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥ ४१ ॥

निष्कलाय विमोहाय शुद्धायाशुद्धवैरिणे । अद्वितीयाय महते श्रीकृष्णाय नमो नमः ।।४२।।

कला, उपाधिहरूको समूहबाट झन् पर । जस्मा छैन कुनै मोह, आसक्ति आदि दुर्गुण ।
आफैं पवित्र रहने, अपवित्र समूहको । वैरि भै तिनको नाश गर्न तत्परता लिने ।
तुलना छैन जसको जो विना अरू छैन क्वै । त्यस्ता महान, श्रीकृष्ण, तिमीलाई नमोनम ॥ ४२ ॥

प्रसीद परमानन्द प्रसीद परमेश्वर । आधिव्याधिभुजङ्गेन दष्टं मामुद्धर प्रभो ।।४३।।

परमानन्द खुसी ह्वौ, खुसी ह्वौ परमेश्वर । मनको भयका साथै देहका रोगतापले ।
डसीरहेको यो मेरो उद्धार गर्न सक्षम । त्यस्ता श्रीकृष्ण, गोविन्द, तिमीलाई नमोनम ॥ ४३ ॥

श्रीकृष्ण रुक्मिणीकान्त गोपीजनमनोहर । संसारसागरे मग्नं मामुद्धर जगद्गुरो ।।४४।।

प्यारा रुक्मिणीका, साथै गोपीका मन मोहने । संसारमा फसेको छु, उठाउ हे जगद्‌गुरु ॥ ४४ ॥

केशव क्लेशहरण नारायण जनार्दन । गोविन्द परमानन्द मां समुद्धर माधव ।।४५।।

कष्ट मास्ने केशव हे नारायण, जनार्दन । परमानन्द गोविन्द मेरो उद्धार गर्नुहोस् ॥ ४५ ॥

अथैवं स्तुतिभिराराधयामि तथा यूयं पञ्चपदं जपन्तः श्रीकृष्णं ध्यायन्तः संसृतिं तरिष्यथेति होवाच हैरण्यगर्भः ।।४६।।

जसरी म यिनै स्तोत्र मन्त्रले कृष्ण-अर्चना । गरिरहेको छु नित्य त्यस्तै तिमीहरू पनि ।
अठार अक्षरी मन्त्र जपदै पाँच पाउको । कृष्णको ध्यानमा लाग गर्दै नित्य उपासना ।
पक्कै पनि ऋषिहरू संसार पार पाउँछौं । ब्रह्माजीले यही शिक्षा दिनुभो ती महर्षिमा ॥ ४६ ॥

अमुं पञ्चपदं मन्त्रमावर्तयेद्यः स यात्यनायासतः केवलं तत्पदं तत् ।।४७।। अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षदिति ।।४८।। तस्मात्कृष्ण एव परमो देवस्तं ध्यायेत् तं रसयेत् तं भजेत् तं भजेदित्यों तत्सदित्युपनिषत् ।।४९।।

जसले यो पाँच पाउ अठार अक्षरान्वित । मन्त्रको जपका साथै गर्छ चिन्तन कृष्णको ।
त्यस्ले पक्कै कृष्णजीको परम-पद पाउँछ । गतिशील छैन, नित्य, स्थिर हो परम-पद ।
तर त्यो हुन्छ गतिमान् मनभन्दा पनि अझै । भगवान्‌को रूप हुँदा अद्वितीय छ आफूमै ।

१ इन्द्रले लगातार पानी पार्दा गोवर्द्धन पहाड उठाइ पानीको ओत लगाइ वर्षा रोकने ।

त्यहाँ क्वै पनि पुग्दैनन्, देवता, वाणी, इन्द्रिय । सीमा इन्द्रियको भन्दा अग्रगामी छ ऊ अर्कै ।
त्यसैले नै कृष्णलाई परम-पद[1] मान्दै । ध्यान चिन्तनमा लाग तिनै शास्वत कृष्णको ।
रसास्वादनमा[2] लाग नाम-अमृतको रस । नित्य पूजा भजन र ध्यानमा मग्न भै बस ।
यिनै ॐ परमात्मा नै सर्वसत्य भनी बुझ । यही सत्य उपनिषद्हरूमा हुन्छ वर्णन ॥ ४७-४९ ॥

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि ...ॐ शान्तिः ....सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, ...अक्षयशान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै

।। इति गोपालपूर्वतापिन्युपनिषत्समाप्ता ।।

इति गोपालपूर्वतापिनी उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ २ महेन्द्रनगर ।

---

१ **मोक्षको लागी पुग्ने अन्तिम लक्ष्य बिन्दु**

२ **कृष्ण नामरूपी अमृतको रस चाख्न लाग**

॥ चतुर्वेदोपनिषद् ॥

यस उपनिषद्मा चारै वेदहरू कसरी प्रकट भए भन्ने बारेमा चर्चा गरिएको छ। सृष्टिको सुरूमा चतुर्मुखी ब्रह्माका मुखहरूबाट व्याहृति, छन्द र वेदहरूको उत्पत्ति भएको वर्णन गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ ६ काठमाण्डू।

ॐ अथातो महोपनिषदमेव तदाहुः । एको ह वै नारायण आसीत् । न ब्रह्मा न ईशानो नापो नाग्निः न वायुः नेमे द्यावापृथिवी न नक्षत्राणि न सूर्यः । स एकाकी नर एव । तस्य ध्यानान्तस्स्थस्य ललाटात् स्वेदोऽपतत् । ता इमा आपः । ता एते नो हिरण्यमयमन्नम् । तत्र ब्रह्मा चतुमुर्खोऽजायत । स ध्यातपूर्वामुखो भूत्वा भूरिति व्याहृतिः गायत्रं छन्द ऋग्वेदः । पश्चिमामुखो भूत्वा भूरिति व्याहृतिस्त्रैष्टुभं छन्दः यजुर्वेदः । उत्तरामुखो भूत्वा भुवरिति व्याहृतिर्जागतं छन्दः सामवेदः । दक्षिणामुखो भूत्वा जनदिति व्याहृतिरानुष्टुभं छन्दोऽथर्ववेदः ।।१।।

महान् उपनिषद् जस्मा उत्पत्ति चार वेदको। भयो कसरी, प्रत्यक्ष गरिन्छ अब वर्णन। सृष्टिभन्दा पनि पैले नारायण प्रभु स्वयम्। एक्लै थिए र त्यो बेला न त ब्रह्माजी नै थिए। न थिए शिवजी त्यस्तै न पृथ्वी न त वायु नै। सूर्य, आकाश, नक्षत्र थिएनन् क्यै पनि त्यहाँ। खाली एक्लो नर थियो विराट् पुरुष रूपमा। विराट् पुरूष त्यो बेला ध्यानमग्न थियो जव। निधारबाट पसिना भए उस्का प्रवाहित। तिनै पसिना जलको रूपमा सिर्जना भयो। जल त्यै भो परिणत हिरण्यमय अन्नमा। त्यै अन्नबाट ब्रह्माजी जन्मिए मुख चार ली। पूर्व फर्केर ब्रह्माले जव ध्यान गरे त्यहाँ। पृथिवी नै व्याहृति र छन्द गायत्री लीकन। ऋग्वेदको भयो सृष्टि पहिलो वेद रूपमा। फर्की पश्चिम ब्रह्माले जव ध्यान गरे त्यहाँ। पृथिवी नै व्याहृति र त्रिष्टुप् छन्द लिईकन। यजुर्वेद भयो सृष्टि दोस्रो वेद स्वरूपमा। फर्की उत्तर ब्रह्माले जव ध्यान गरे त्यहाँ। भुवः व्याहृतिका साथै जगती छन्द लीकन। सामवेद भयो सृष्टि तेस्रो वेद स्वरूपमा। फर्की दक्षिण ब्रह्माले जव ध्यान गरे त्यहाँ। जनलोक व्याहृति र अनुष्टुप् छन्द लीकन। अथर्ववेदको सृष्टि भयो अन्तिम वेदमा ॥ १ ॥

सहस्रशीर्षं देवं सहस्राक्षं विश्वसंभवम् । विश्वतः परमं नित्यं विश्वं नारायणं हरिम् ।।२। विश्वमेदं पुरुषं तं विश्वमुपजीवति । ऋषिं विश्वेश्वरं देवं समुद्रे तं विश्वरुपिणम् ।।३।। पद्मकोशप्रतीकाशं लम्बत्याकोशसन्निभम् । हृदये चाप्यधोमुखं सतस्यत्यैशीत्कराभिश्च ।।४।। तस्य मध्ये महानग्निर्विश्वार्चिर्विश्वतोमुखः । तस्य मध्ये वह्निशिखा अणीयोर्ध्वा व्यवस्थिता ।।५।। तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः । स ब्रह्मा स ईशानः सोऽक्षरः परमः स्वराट् ।।६।।

हजारौं शिर देखिन्छन् विराट् पुरूष देवका। आँखा पनि हजारौं छन्, सारा विश्व उनैबट। सिर्जिएको छ, उनी छन् व्याप्त सर्वत्र विश्वमा। सबै भन्छन् उनैलाई नारायण अनि हरि। ऋषिस्वरूप सम्पूर्ण विश्वका अधिनायक। समुद्रमा शेषनागमाथि शयनकक्ष छ। त्यस्ता विराट् पुरूषको पाई आश्रय विश्व यो। बाँचेको छ अनि जाग्रत् अवस्थामा छ सक्रिय। त्यही विराट् पुरूष नै सफा कमल-कोशझैं। झुण्डिएर हृदयको बीचमा छ अवस्थित। अधोमुख भई यौटा कोशको रूप लीकन। त्यस्ले आफ्नै शक्तिबाट सम्पूर्ण कार्य गर्दछ।

त्यै कोशको बीचमा छ श्रेष्ठ अग्नि अवस्थित । जस्को ज्वाला फैलिएर महा-ज्वाजल्यमान छ । त्यसैको बीचमा अग्निशिखा-सूक्ष्म-अणीयको[1] । माथि बलीरहेको छ, त्यसैको मध्यभागमा । रहेका छन् परब्रह्म विराट् पुरुषरूपमा । तिनै ब्रह्मा, शिव तिनै, तिनै अक्षर-ब्रह्म हुन् । परमाधिपति साथै परमज्योति रूप हुन् ॥२-६॥

य इमां महोपनिषदं ब्राह्मणोऽधीते अश्रोत्रियः श्रोत्रियो भवति । अनुपनीतः उपनीतो भवति । सोऽग्निपूतो भवति । स वायुपूतो भवति । स सूर्यपूतो भवति । स सोमपूतो भवति । स सत्यपूतो भवति । स सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । तेन सर्वैः क्रतुभिरिष्टं भवति । गायत्र्याः षष्टिसहस्राणि जप्तानि भवन्ति । इतिहासपुरणानां सहस्राणि जप्तानि भवन्ति । प्रणवानामयुतं जप्तं भवति । आचक्षुषः पङ्क्तिं पुनाति । आसप्तमात् पुरुषं पुनाति । जाप्येन अमृतत्त्वं च गच्छति अमृतत्त्वं च गच्छति इत्याह भगवान् हिरण्यगर्भः ।।७।।

महान् उपनिषद् जस्ले यसको पाठ गर्दछ । भैहाल्छ वैदिक, वेद नपढेकै भए पनि । जनैधारी सरी हुन्छ, व्रतबन्ध विना पनि । पवित्र हुन्छ ऊ अग्नि, वायु र सूर्यकै सरी । पवित्रता सोमको र सत्यको पनि पाउँछ । उस्लाई चिन्दछन् सारा देवताका समूहले । उस्ले सबै तीर्थ गई नुहाएको सरी बुझ । उस्ले सबै यज्ञहरू गरेको भनि सम्झनु । साठी हजार पटक गायत्री मन्त्रको जप । उस्ले गरिसक्यो भन्ने मान्यता दिनु पर्दछ । हजारौं पल्ट उसले इतिहास, पुराणको । पारायण गऱ्यो भन्ने मान्यता दिनु पर्दछ । ॐकाररूपी प्रणव मन्त्रको जप साधना । दस हज्जार पटक गरेको मान्नु पर्दछ । त्यस्ता साधकको दृष्टि जहाँ जस्माथि पर्दछ । त्यस्ता सबै मानिस नै पवित्र भइहाल्दछन् । आफ्ना सात पिँढीलाई उसले शुद्ध पार्दछ । जो यो उपनिषद्लाई बसेर पाठ गर्दछ । उसलाई अमृतत्त्व सहजै मिली हाल्दछ । यै भनाइ राख्नु भयो हिरण्यगर्भले यहाँ ॥ ७ ॥

देवा ह वै स्वर्गं लोकमायंस्ते देवा रुद्रमपृच्छंस्ते देवा ऊर्ध्वबाहवो रुद्रं स्तुवन्ति । भूस्त्वादिर्मध्यं भुवस्ते स्वस्ते शीर्षं विश्वरूपोऽसि ब्रह्मैकस्त्वं द्विधा त्रिधा शान्तिस्त्वं हुतमहुतं दत्तमदत्तं सर्वमसर्वं विश्वमविश्वं कृतमकृतं परमपरं परायणं च त्वम् । अपाम सोमममृता अभूमागन्म ज्योतिरविदाम देवा नमस्याम धूर्तेरमृतं मृतं मर्त्यं च सोमसूर्यपूर्वजगदधीतं वा यदक्षरं प्राजापत्यं सौम्यं सूक्ष्मं ग्राहं ग्राहेण भावं भावेन सौम्यं सौम्येन सूक्ष्मं सूक्ष्मेण ग्रसति तस्मै महाग्रासाय नमः ।।८।।

सबैजना देवताले भेला भैकन स्वर्गमा । दुबै हात उठाएर रुद्रको स्तुति गर्दछन् । तपाईंको आदिभाग यो पृथ्वी लोक मान्दछौं । अन्तरिक्ष मध्यभाग प्रभुको हामी ठान्दछौं । शीर्षभाग स्वर्गलोक लिएर विश्वरूप भै । तपाईंनै ब्रह्मरूप बनेर एकतत्त्व भै । द्विविधा रूपमा जीव-ब्रह्म बन्ने तपाईं नै । जीव-ब्रह्म अनि माया भई त्रिविध रूपमा । प्रतिमूर्ति तपाईं नै त्यस्तै परम शान्तिको । होमिएको हव्य त्यस्तै होम्न बाँकी तपाईं नै ।

---

1 अति सानो मूलाधार स्वरूप अग्नि शिखाको

दिएका वा नदिएका सबै वस्तु तपाईँ नै । तपाई क्यै पनि ह्वैन, तपाई नै सबै कुरा । यो विश्व वा विश्वहीन अवस्था हो तपाई नै । नगरेको वा गरेको सबै काम तपाई नै । अपरा-तत्त्वका साथै परा-तत्त्व तपाई नै । परायण-तत्त्व पनि रुद्र नै भनि मान्दछौँ । सोमरूपी अमृत त्यो पाऔँ पिउन हामीले । दीव्य-ज्योति, दीव्य-दृष्टि हामीलाई मिलोस् अव । हे रुद्रदेव प्रभुमा हामी गर्छौं नमोनम । तपाईंनै अमृत हो, मृत, मर्त्य पनि स्वयम् । सोम, सूर्य, पूर्व-सृष्टि, पढिएका सबै कुरा । अविनाशी अक्षर र प्राजापत्य पनि स्वयम् । सौम्य, सूक्ष्म जे जति छन् ती सबैलाई रुद्र नै । ग्राह्यलाई ग्राह्य बनी, भाव त्यो भाव नै बनी । सौम्यलाई सौम्य बनी, सूक्ष्मको सूक्ष्मनै बनी । ग्रास[1] गर्ने, प्राप्त गर्ने महाग्रास स्वरूपका । भगवान् रुद्रमा हामी सबै गर्छौं नमोनम ॥ ८ ॥

।। इति चतुर्वेदोपनिषत्समाप्ता ।।

इति चतुर्वेदोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ ८ काठमाण्डू ।

---

१ मुखमा हाल्ने, गाँस हाल्दिने वा खाएर सिध्याउने ।

॥ चाक्षुषोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ। यसका ३ मन्त्रहरूमा चक्षुरोग निवारण गर्ने विधि, प्रक्रिया र आराध्यदेव सूर्यको प्रार्थना गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ ९ काठमाण्डू।

शान्तिपाठः
ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजश्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्। आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

ॐ अथातश्चाक्षुषीं पठितसिद्धविद्यां चक्षूरोगहरां व्याख्यास्यामः । यच्चक्षूरोगाः सर्वतो नश्यति । चाक्षुषी दीप्तिर्भविष्यतीति । तस्याश्चाक्षुषीविद्याया अहिर्बुध्न्य ऋषिः । गायत्री छन्दः । सूर्यो देवता । चक्षूरोगनिवृत्तये जपे विनियोगः । ॐ चक्षुः चक्षुः चक्षुः तेजः स्थिरो भव । मां पाहि पाहि । त्वरितं चक्षूरोगान् शमय शमय । मम जातरूपं तेजो दर्शय दर्शय । यथाऽहं अन्धो न स्यां तथा कल्पय कल्पय । कल्याणं कुरु कुरु । यानि मम पूर्वजन्मोपार्जितानि चक्षुः प्रतिरोधकदुष्कृतानि सर्वाणि निर्मूलय निर्मूलय । ॐ नमः चक्षुस्तेजोदात्रे दिव्याय भास्कराय । ॐ नमः करुणाकरायामृताय । ॐ नमः सूर्याय । ॐ नमो भगवते सूर्यायक्षितेजसे नमः । खेचराय नमः । महते नमः । रजसे नमः । तमसे नमः । असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृतं गमय । उष्णो भगवाञ्छुचिरूपः । हंसो भगवान् शुचिरप्रतिरूपः । य इमां चक्षुष्मतीविद्यां ब्राह्मणो नित्यमधीते न तस्याक्षिरोगो भवति । न तस्य कुले अन्धो भवति । अष्टौ ब्राह्मणान् ग्राहयित्वा विद्यासिद्धिर्भवति ।।१।।

पाठ मात्रै गरे पुग्ने चक्षुविद्या बताउँछौं। यो विद्याले नेत्र रोग सबै निर्मूल पार्दछ। मात्रै यस्को पाठ गरे आँखाको ज्योति बढ्दछ। यो विद्याका अहिर्बुध्न्य ऋषि हुन् भनि जानन्। गायत्री छन्द हो यस्को, देवता सूर्यदेव हुन्। नेत्ररोग हटोस्, जप्ने विनियोग म गर्दछु। ॐ चक्षु, चक्षु, चक्षु ॐ आँखाको ज्योति सुस्थिर। बनोस्, मेरो हवस् रक्षा, मेरो गर सुरक्षण। छिट्टै मेरा नेत्र रोग निको पार, निको गर। मलाई त्यो दीव्य ज्योति दिनुहोस्, दिनुहोस् अव। नपरोस् कहिल्यै मैले अन्धो बन्नु समाजमा। त्यस्तो उपाय गरदै नेत्रज्योति बचाउनोस्। हामी सबैको हे सूर्य, महाकल्याण गर्नुहोस्। मैले यदि कुनै पाप गरेर पूर्वजन्ममा आँखाको ज्योतिमा केही अवरोध रह्यो भने। त्यस्ता सबै पापलाई अव निर्मूल पार्दिनोस्। नेत्रलाई ज्योति दिने सूर्यलाई नमोनम। ॐकार रूपी भगवान्, करुणा-प्रतिमूर्ति हे। अमृतरूपी भगवान् सूर्यलाई नमोनम। नेत्र-ज्योतिरूपी सूर्य नमस्कार म गर्दछु। आकाश पथमा हिँड्ने सूर्यदेव नमोनम। सर्वश्रेष्ठ अनि महान् सूर्यलाई नमोनम। तपाई नै राख्नुहुन्छ रजोगुण, तमोगुण। हामीलाई लग्नु हवस् असत्यबाट सत्यमा।

अन्धकारबाट हामी सकौँ पुग्न प्रकाशमा । हटाएर मृत्युमार्ग अमृतत्त्व दिनु हवस् ।
तापका खानी हे सूर्य तिम्रो शुद्ध-स्वरूप छ । शुद्ध साथै अद्वितीय सूर्यको हंसरूप छ ।
हुनै सक्दैन तुलना तपाईंको कसैसँग । ज्ञानी साधक जसले विद्या यो चाक्षुषी सधैँ ।
पाठ गर्छ भने त्यस्मा लाग्दैनन् रोग नेत्रका । उस्को खान्दानमा अन्धो जन्मदैन कुनै पनि ।
आठ ब्राह्मणलाई यो विद्याको दान गर्दिनु । यो नेत्रविद्या भैहाल्छ सिद्धि र फलदायक ॥ १ ॥

ॐ विश्वरूपं घृणिनं जातवेदसं । हिरण्मयं पुरुषं ज्योतिरूपं तपन्तम् । विश्वस्य योनिं प्रतपन्तमुग्रं पुरः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ।।२।।

सूर्य नै छन् विश्वरूप, सत्, चित् आनन्दरूप छन् । त्रिकाल-विज्ञ उनी छन्, राख्छन् किरण-मण्डल ।
हिरण्यगर्भ उनी छन्, प्रकाशमय छन् उनै । सारा शक्ति तापमय सूर्यबाटै छ निक्लिने ।
सारा संसारको सृष्टि सूर्यबाटै छ सिर्जित । प्रचण्ड ज्योतिका खानी सूर्यलाई नमोनम ।
प्राणीका सामुमा नित्य भई उदय देखिने । प्रकाशका देवता हे, सूर्यदेव नमोनम ॥ २ ॥

ॐ नमो भगवते आदित्याय अहोवाहिन्यहोवाहिनी स्वाहा । ॐ वयः सुपर्णा उपसेदुरिन्द्रं प्रियमेधा ऋषयो नाधमानाः । अपध्वान्तमूर्णूहि पूर्द्धि चक्षुर्मुमुग्ध्यस्मान्निधयेव बद्धान् । पुण्डरीकाक्षाय नमः । पुष्करेक्षणाय नमः । अमलेक्षणाय नमः । कमलेक्षणाय नमः । विश्वरूपाय नमः । महाविष्णवे नमः ।।३।।

आदित्य भगवान्लाई हामी गर्छौं नमोनम । दिनका प्रतिमूर्ति हे स्वाहा श्री सूर्य देवमा ।
प्रियमेधा आदि सबै ऋषि-मुनिहरू मिली । पक्षीरूप लिई उड्दै पखेटा उच्च कोटिका ।
सूर्यदेव छेउ पुगी प्रार्थना तिनी गर्दछन् । हे देव हाम्रो अज्ञान हटाई ज्ञान बक्सियोस् ।
हाम्रा नेत्रहरू नेत्र-ज्योतिले परिपूर्ण हुन् । अँध्याराको बन्धनले हामी बन्धन ग्रस्त छौं ।
ती बन्धन चुँडाएर दिनुहोस् दीव्यज्योति र । हामीलाई मुक्त पार्नोस्, प्रकाशमय पार्नुहोस् ।
पुण्डरीकाक्ष[1] भगवान् तिमीलाई नमोनम । पुष्करीकाक्ष भगवान् तिमीलाई नमोनम ।
कमलेक्षण हे सूर्य तिमीलाई नमोनम । विश्वरूपी सूर्यदेव तिमीलाई नमोनम ।
महाविष्णुरूपी सूर्य तिमीलाई नमोनम ॥ ३ ॥

शान्तिपाठः
ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु ।.........प्रारम्भमा जस्तै ।

।।इति चाक्षुषोपनिषत् समाप्ता ।।

इति चाक्षुषोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ ९ काठमाण्डू ।

---

१ पुण्डरीकाक्ष, पुष्करीकाक्ष र कमलेक्षणले पनि कमल जस्ता आँखा भएका भन्ने भाव बुझाउँछन् ।

॥ तुलस्युपनिषद् ॥

यस उपनिषद्मा तुलसीका औषधीय गुणहरूको वर्णनसँगै तुलसीको आध्यात्मिक उपासनाको विधि प्रक्रिया वर्णन गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ ९ काठमाण्डू।

अथ तुलस्युपनिषदं व्याख्यास्यामः । नारद ऋषिः । अथर्वाङ्गिरश्छन्दः । अमृता तुलसी देवता । सुधा बीजम् । वसुधा शक्तिः । नारायणः कीलकम् । श्यामां श्यामवपुर्धरां ऋक्स्वरूपां यजुर्मनां ब्रह्माथर्वप्राणां कल्पहस्तां पुराणपठितां अमृतोद्भवां अमृतरसमञ्जरीं अनन्तां अनन्तरसभोगदां वैष्णवीं विष्णुवल्लभां मृत्युजन्मनिबर्हणीं दर्शनात्पापनाशिनीं स्पर्शनात्पावनीं अभिवन्दनाद्रोगनाशिनीं सेवनान्मृत्युनाशिनीं वैकुण्ठार्चनाद्विपद्धन्त्रीं भक्षणात् वयुनप्रदां प्रादक्षिण्याद्दारिद्र्यनाशिनीं मूलमृल्लेपनान्महापापभञ्जिनीं घ्राणतर्पणादन्तर्मलनाशिनीं य एवं वेद स वैष्णवो भवति । वृथा न छिन्द्यात् । दृष्ट्वा प्रदक्षिणं कुर्यात् । रात्र्यां न स्पृशेत् । पर्वणि न विचिन्वेत् । यदि विचिन्वति स विष्णुहा भवति । श्रीतुलस्यै स्वाहा । विष्णुप्रियायै स्वाहा । अमृतायै स्वाहा । श्रीतुलस्यै विद्महे विष्णुप्रियायै धीमहि । तन्नो अमृता प्रचोदयात् ।।१।।

तुलसीको उपनिषद् गरिन्छ अव वर्णन । अथर्वाङ्गिरस छन्द, ऋषि नारद हुन् बुझ ।
अमृतरूपा तुलसी देवताको स्वरूपमा । अमृत नै वीज यिन्को, पृथिवी शक्ति जाननु ।
नारायण कीलक हुन्, तुलसी कृष्ण वर्णकी । शरीर यिन्को कालो छ, ऋग्वेदै रूप हो बुझ ।
मन यिन्को यजुर्वेद, ब्रह्माथर्वेद प्राण हो । वेद-वेदान्तका साथै पुराणहरूमा पनि ।
यिन्को अपार महिमा गरिएको छ वर्णन । अमृतैबाट जसको भयो उत्पत्ति लोकमा ।
अमृतैको तुल्य हुन्छ यिन्का मन्जरीको रस । अन्त्य छैन कहीं यिन्को, यिन्ले भोग गराउँछिन् ।
नानाथरी रस-स्वाद, यिन्को रूप छ वैष्णवी । भगवान् विष्णुकी प्यारी, दुष्चक्र जन्म-मृत्युको ।
यिन्ले हटाउँछिन्, यिन्को दर्शनै मात्रले पनि । नष्ट हुन्छन् पापहरू, छोए मिल्छ पवित्रता ।
अभिनन्दन गर्नेका सारा रोग हटाउँछिन् । यिन्को सेवन गर्नेको नाशिन्छ मृत्यु-कष्ट नै ।
पूजाको क्रममा जस्ले तुलसी-पत्र अर्पण । विष्णुमा गर्छ, त्यस्ताको सारा सङ्कट टार्दछिन् ।
तुलसी-पत्र खाएमा प्राण शक्ति बढाउँछ । तुलसी-मठको जस्ले घुमीराख्छ वरिपरी ।
त्यस्को दरिद्रता सारा तुलसी नष्ट पार्दछिन् । तुलसीको फेदबाट माटो झिकी दल्यो भने ।
त्यस्का महापापहरू तुलसी नष्ट पार्दछिन् । सुँघ्यो भने मात्र पनि तुलसीको सुवासना ।
आन्तर्यका हीन-भाव प्राणीका नष्ट बन्दछन् । यी कुरा बुझ्छ जसले, वैष्णवै सरि बन्दछ ।
तुलसीलाई व्यर्थैमा न उखेल्नु कहीं पनि । जहाँ देखे पनि घुम्नु तुलसीको वरिपरी ।
न छुनु तुलसीलाई कहिल्यै रात्रि कालमा । न टिप्नु तुलसी-पत्र पर्वका दिनमा कहीं ।
पर्वको दिनमा जस्ले तुलसी-पत्र तोड्दछ । त्यस्लाई विष्णुको शत्रु बनेको दोष लाग्दछ ।
माता श्री तुलसीलाई स्वाहा आहुति गर्दछु । विष्णुकी प्रिय तुलसीलाई आहुति गर्दछु ।
अमृतरूपी तुलसीलाई आहुति गर्दछु । माता श्री तुलसीलाई नमस्कार म गर्दछु ।
विष्णु प्रिया तुलसीको म सदा ध्यान गर्दछु । अमृत रूपिणी देवी हामी भक्तहरूकन ।
अमृतत्त्व प्राप्त गर्ने प्रेरणा-शक्ति वक्सियोस् ॥ १ ॥

अमृतेऽमृतरूपासि अमृतत्त्वप्रदायिनि । त्वं मामुद्धर संसारात् क्षीरसागकन्यके ।।२।। श्रीसखि त्वं सदानन्दे मुकुन्दस्य सदा प्रिये । वरदाभयहस्ताभ्यां मां विलोकय दुर्लभे ।।३।।

क्षीरसागरकी[1] कन्या, तिमी अमृतरूपिणी । हामीलाई अमृतत्त्व सक्दछ्यौ तिमीले दिन । मेरो उद्धार गरी द्यौ भवसागरबाट यो । विष्णुकी सँगिनी साथै सदा आनन्दरूपिणी । विष्णुकी हे प्रिया देवी, छ्यौ तिमी अति-दुर्लभ । वरमुद्रा र अभयमुद्रा लीकन हातमा । मेरो तर्फ कृपादृष्टि माता तुलसी बक्सियोस् ॥ २-३ ॥

अवृक्षवृक्षरूपासि वृक्षत्वं मे विनाशय । तुलस्यतुलरूपासि तुलाकोटिनिभेऽजरे ।।४।। अतुले त्वतुलायां हि हरिरेकोऽस्ति नान्यथा । त्वमेव जगतां धात्री त्वमेव विष्णुवल्लभा ।।५।। त्वमेव सुरसंसेव्या त्वमेव मोक्षदायिनी । त्वच्छायायां वसेल्लक्ष्मीस्त्वन्मूले विष्णुरव्ययः ।।६।। समन्ताद्देवताः सर्वाः सिद्धचारणपन्नगाः । यन्मूले सर्वतीर्थानि यन्मध्ये ब्रह्मदेवताः ।।७।। यदग्रे वेदशास्त्राणि तुलसीं तां नमाम्यहम् । तुलसि श्रीसखि शुभे पापहारिणि पुण्यदे ।।८।। नमस्ते नारदनुते नारायणमनः प्रिये । ब्रह्मानन्दाश्रुसंजाते वृन्दावननिवासिनि ।।९।।

तिमी चैतन्य छ्यौ किन्तु देखिन्छ्यौ जड-वृक्ष भैँ । मेरो वृक्षत्व अथवा अज्ञान-जडरूपको । तुलसी नाश गरिद्यौ, रूप तिम्रो अतुल्य छ । तुलना हुन सक्दैन तिम्रो अरू कसैसँग । बुढ्यौली छैन तिमीमा तिमी छ्यौ चिरयौवना । करोडौँमा पनि तिम्रो तुलना छ असम्भव । विष्णु बाहेक क्वै छैन तिम्रो रूप बराबर । तिमीबाटै हुने गर्छ विश्वको परिपालना । तिमी नै छ्यौ अतिप्रिया श्रीविष्णु भगवानकी । तिम्रो सेवा सधैँ गर्छन् देवताहरूले पनि । तिमीले नै मुक्ति दिन्छ्यौ भवसागरबाट यो । तिम्रा जरामा भगवान् विष्णुले बास गर्दछन् । तिम्रो छाया मुनितिर रहन्छ बास लक्ष्मीको । तिम्रो जरा वरिपरी देवता, सिद्ध, चारण । रहेका छन् सबै नाग सबै तीर्थहरू पनि । तिम्रो बीच भागमा गै स्वयं ब्रह्माजी बस्दछन् । चारै वेदहरू तिम्रो टुप्पामा छन् अवस्थित । त्यस्ती तुलसी मातामा म गर्दछु नमोनम । तुलसी तिमी लक्ष्मीकी रहन्छ्यौ सँगिनी भई । कल्याण गर्छ्यौ तिमीले, पापको नाश गर्दछ्यौ । स्तुति नारदले गर्ने तुलसीमा नमोनम । नारायण-प्रिया देवी तुलसीमा नमोनम । हर्षाश्रुबाट ब्रह्माको तिम्रो उत्पत्ति भो यहाँ । बासस्थान रहेको छ वृन्दावन मनोहर ॥ ४-९ ॥

सर्वावयवसंपूर्णे अमृतोपनिषद्रसे । त्वं मामुद्धर कल्याणि महापापाब्धिदुस्तरात् ।।१०।। सर्वेषामपि पापानां प्रायश्चित्तं त्वमेव हि । देवानां च ऋषीणां च पितृणां त्वं सदा प्रिये ।।११।। विना श्रीतुलसीं विप्रा येऽपि श्राद्धं प्रकुर्वते । वृथा भवति तच्छ्राद्धं पितृणां नोपगच्छति ।।१२।। तुलसीपत्रमुत्सृज्य यदि पूजां करोति वै । आसुरी सा भवेत् पूजा विष्णुप्रीतिकरी न च ।।१३।। यज्ञं दानं जपं तीर्थं श्राद्धं वै देवतार्चनम् । तर्पणं मार्जनं चान्यन्न कुर्यात्तुलसीं विना ।।१४।। तुलसीदारुमणिभिः जपः सर्वार्थसाधकः । एवं न वेद यः कश्चित् स विप्रः श्वपचाधमः ।।१५।।

सबै अङ्ग, अवयव तिमीमा परिपूर्ण छन् । तिमी नै ह्वौ उपनिषद्हरूको अमृती-रस । कल्याणकारी तुलसी, महाकठिन तर्नमा । भवसागरको पार मलाई गरिद्यौ तिमी ।

---

१ दूधको सागर, संभवत अहिलेको प्रशान्त महासागर

प्रायश्चित्त पापको त तिमीबाटै छ संभव । देवताको ऋषिको र पितृको तिमी नै प्रिया ।
तुलसी-पत्र नलिई गर्छन् जो श्राद्ध ब्राह्मण । व्यर्थै बन्दछ त्यो श्राद्ध, पुग्दैन पितृलोकमा ।
तुलसी-पत्र नलिई पूजा-आजा गऱ्यो भने । त्यो पूजा राक्षसी हुन्छ, विष्णुको प्रिय हुन्न त्यो ।
यज्ञ, दान, तीर्थ, जप, श्राद्ध वा देवपूजन । तर्पन् वा मार्जन कुनै नगर्नु तुलसी विना ।
तुलसीको काठबाट वनेका मणि-संचय । गरि माला बनाएर जपको साधना गरे ।
धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष सबैको सिद्धि मिल्दछ । चाण्डालभन्दा अधम यो नजान्ने मनुष्य ता ॥ १०-१५ ॥

इत्याह भगवान् ब्रह्माणं नारायणः, ब्रह्मा नारदसनकादिभ्यः सनकादयो वेदव्यासाय, वेदव्यासः शुकाय, शुको वामदेवाय, वामदेवो मुनिभ्यः, मुनयो मनुभ्यः प्रोचुः । य एवं वेद स स्त्रीहत्यायाः प्रमुच्यते । स वीरहत्यायाः प्रमुच्यते । स ब्रह्महत्यायाः प्रमुच्यते । स महाभयात् प्रमुच्यते । स महादुःखात् प्रमुच्यते । देहान्ते वैकुण्ठमवाप्नोति वैकुण्ठमवाप्नोति । इत्युपनिषत् ।।१६।।

तुलसीको उपनिषद् श्री नारायणले स्वयम् । ब्रह्माजीलाई भन्नुभो, ब्रह्माजीले त्यसै गरी ।
सनकादि ऋषिहरू साथै नारदमा पनि । गर्नुभो वर्णन अनि सनकादि महर्षिले ।
भन्नुभो श्री वेदव्यासलाई, श्री वेदव्यासले । शुकलाई भन्नुभयो, शुकले वामदेवमा ।
वादेवजीले सारा मुनिमा भन्नुभो अनि । मुनिहरूले यो ज्ञान दिनुभो मनुवृन्दमा[1] ।
जसले यो उपनिषद्, राम्ररी ज्ञान गर्दछ । स्त्रीहत्याको पापबाट सहजै मुक्त बन्दछ ।
वीरहत्या, ब्रह्महत्या दोषबाट ऊ बच्दछ । महाभय, महादुख्खहरूबाट ऊ बच्दछ ।
मरे पछि ऊ सहजै वैकुण्ठधाम पुग्दछ । यहि कुरा उपनिषद्हरूमा मिल्छ वर्णन ॥ १६ ॥

इति तुलस्युपनिषत् समाप्ता ।।

इति तुलसी उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ १० काठमाण्डू ।

१ जति मनु थिए ती सबैमा

॥ त्रिपुरोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् ऋग्वेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा सबैभन्दा पहिले चित् शक्तिको स्वरूप, त्यसपछि कामेश्वरको स्वरूप र अन्य आवरण देवताका साथैं शिव काम-सुन्दरी विद्याको प्रतिफलहरू बारे सविस्तार वर्णन गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ २८ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि । वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर । मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन । मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति । नविर्सौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं । म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि । परमेश्वरको रक्षा पाँऔ हामी दुवै सदा । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ।

तिस्रः पुरस्त्रिपथा विश्वचर्षणा अत्राकथा अक्षराः संनिविष्टाः । अधिष्ठायैना अजरा पुराणी महत्तरा महिमा देवतानाम् ।।१।। नवयोनीर्नवचक्राणि दधिरे नवैव योगा नव योगिन्यश्च । नवानां चक्रा अधिनाथा स्योना नव भद्रा नव मुद्रा महीनाम् ।।२।।

तीनै शहरका[1] साथै तीनोटै मार्ग[2] वा पथ । श्रीचक्रमा राखिएका अकथ[3].. आदि अक्षर । यी सबै तत्त्वले युक्त शक्तिबाट सबैकन । हेरिन्छ एउटै दृष्टिकोण राखी बराबर । छन् ती अजर, प्राचीन, चैतन्यशक्ति रूपिणी । ती आफ्नो महिमाबाट बनेकी सर्वश्रेष्ठ छिन् । त्यो शक्तिमा नवै योनि[4], नव-चक्र[5] त्यसै गरी । नवयोगिनीका[6] साथै नवयोग[7] अधिष्ठित । नवचक्रहरूका ती आधार शक्ति छन् त्यहीं । नवभद्राहरू[8] बस्छन् सबैमा सुखदायिनी । नवमुद्राहरू[9] बस्छन् महिमाशालिनी बनी । त्यो शक्ति सर्वदा हुन्छ झलमल्ल प्रकाशित ॥१-२॥

एका स आसीत्प्रथमा सा नवासीदा सोनविंशादा सोनत्रिंशात् । चत्वारिंशादथ तिस्रः समिधा उशतीरिव मातरो माऽऽविशन्तु ।।३।।

---

१ स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीर

२ ज्ञान, कर्म, उपासना वा ज्ञान, विज्ञान र सम्यक् ज्ञान

३ अ आ देखि क्ष सम्मका अक्षरहरू

४ महात्रिपुरसुन्दरी, त्रिपुराम्बा, त्रिपुरसिद्धि, त्रिपुरमालिनी, त्रिपुराश्री, त्रिपुरवासिनी, त्रिपुरसुन्दरी, त्रिपुरेशी र त्रिपुरा ।

५ सर्वानन्दमय, सर्वसिद्धिप्रद, सर्वरक्षाकर, सर्वरोगहर, सवार्थसाधक, सर्वसौभाग्यदायक, सर्वसंक्षोभण, सर्वाशापरिपूरक र त्रैलौक्यमोहन ।

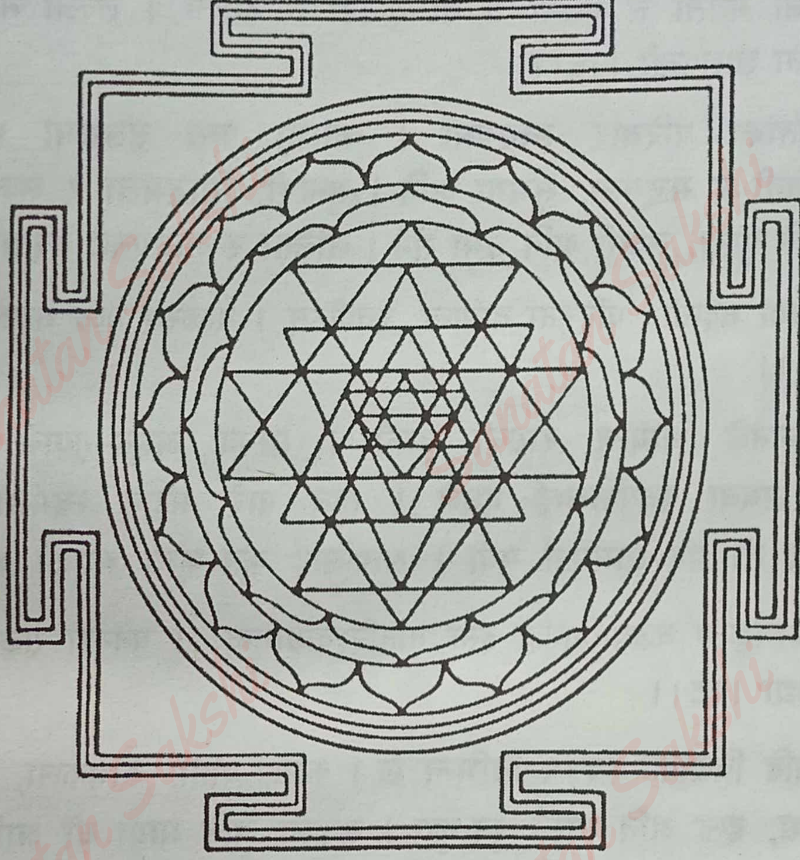
६ महात्रिपुरसुन्दरी, त्रिपुराम्बा, त्रिपुरसिद्धि, त्रिपुरमालिनी, त्रिपुराश्री, त्रिपुरवासिनी, त्रिपुरसुन्दरी, त्रिपुरेशी र त्रिपुरा ।

७ यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि र सहजयोग ।

८ कामेश्वरी आदि नवशक्तिहरू ।

९ योनी, बीज, खेचरी, महाङ्कुश, महोन्मादिनी, सर्ववशंकरी, सर्वाकर्षिणी, सर्वविद्राविणी, सर्वसंक्षोभिणी ।

**सबैभन्दा त पहिले चित् शक्ति आदिरूपमा । एक्लै थिइन् र पछि ती बदलिन् नौ–स्वरूपमा[1] ।
फेरि उनी बदलिइन् सृष्टिचक्र चलाउन । उन्नीसतत्त्वहरूको[2] समूहरूप लीकन ।
चालीस तत्त्वहरू[3] र समिधा तीन[4] लीकन । सन्तानको हित गर्ने आमाभै बस्नुहोस् ममा ॥ ३ ॥**



श्री यन्त्र →

ऊर्ध्वज्ज्वलज्ज्वलनं ज्योतिरग्रे तमो वै तिरश्चीनमजरं तद्रजोऽभूत् । आनन्दनं मोदनं ज्योतिरिन्दोरेता उ वै मण्डला मण्डयन्ति ।।४।।

**सबैभन्दा त पहिले जलने मास्तिरै बढी । प्रकाशमय ज्योतिको अनुभूति भयो अनि ।
त्यस्पछि देखियो फेरि तमो वा अन्धकार नै । तेर्सो गति भएको र बृद्धावस्था विहीनको ।
त्यसैबाट फेरि निक्ल्यो रजोगुण स्वरूप ली । ज्योति, आनन्द र खुसी यसले दिन्छ जीवमा ।
चन्द्रमाका किरणभैं दिन्छ शीतलता अनि । चन्द्रमाका गुणहरू पाइन्छन् रजतत्त्वमा ॥ ४ ॥**

यास्तिस्रो रेखाः सदनानि भूस्त्रीस्त्रिविष्टपास्त्रिगुणास्त्रिप्रकाराः । एतत्त्रयं पूरकं पूरकाणां मन्त्री प्रथते मदनो मदन्या ।।५।।

---

१ पुरुष, प्रकृति, महत्तत्व, अहङ्कार, आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथिवी ।

२ आँखा, कान, नाक, छाला, जिब्रो, हात, गोडा, बोली, गुदा, यौनेन्द्रिय, प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, मन, चित्त, अहङ्कार र बुद्धि

३ माथिका १९ तत्त्वमा शब्द, रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त, धनन्जय, ज्ञान, इच्छा, क्रिया, विक्षेप, आवरण, हर्ष, शोक, विश्व, तैजस, प्राज्ञ र तुर्य

४ क्रिया, ज्ञान, इच्छा

श्रीयन्त्रमा तीनरेखा[१] साथै सदन[२] चार छन् । तीनोटा भूस्थल[३] अनि तीनै विष्टप[४](लोक) छन् । तीनोटा गुणका फेरि प्रकार[५] तीन-तीन छन् । सबै खाले त्रिक बन्छन् पूर्णताका सुसाधक । श्रीयन्त्रमा कामनाको पूर्णता दिन खातिर । कामनाका अधिष्ठाता (मदन) जयशील छन् ॥ ५ ॥

मदन्तिका मानिनी मंगला च सुभगा च सा सुन्दरी सिद्धिमत्ता । लज्जा मतिस्तुष्टिरिष्टा च पुष्टा लक्ष्मीरूपा ललिता लालपन्ती ।।६।।

अधिष्ठाता देवताका परिवार स्वरूपमा । क्रमशः पन्ध्र संख्यामा छन् आवरण-देवता । मदन्तिका, मानिनी र मङ्गला, सुभगा अनि । सुन्दरी, सिद्धिमत्ता र लज्जा, मति, त्यसै गरी । तुष्टि, इष्टा अनि पुष्टा, लक्ष्मी अनि उमा सँगै । ललिता र लालपन्ती देवता यिनी पन्ध्र छन् ॥६॥

इमां विज्ञाय सुधया मदन्ती परिसृता तर्पयन्तः स्वपीठम् । नाकस्य पृष्ठे महतो वसन्ति परं धाम त्रैपुरं चाविशन्ति ।।७।।

ज्ञानी साधक-जनले श्रीयन्त्र राम्ररी बुझ्री । यस्का अमृत-गुणले प्रसन्न-अनुभूत भै । श्री चक्रपीठ अथवा स्वपीठलाई दूधले । तृप्त पारे महान् स्वर्गलोकमा बास गर्दछन् । साथै त्रिपुररूपी ती परं-धाममहाँ पुगी । आफूलाई कृत-कृत्य भएको भनि ठान्दछन् ॥ ७ ॥

कामो योनिः कामकला वज्रपाणिर्गुहा हसा मातरिश्वाभ्रमिन्द्रः । पुनर्गुहा सकला मायया च पुरुच्येषा विश्वमाताऽऽदिविद्या ।।८।।

विश्वमाता, आदि विद्याको स्वरूप विभिन्न छ । काम, योनी, कामकला, वज्रपाणि, गुहा, हसा । मातरिश्वा, अभ्र, इन्द्र अनि त्यस्तै पुनःगुहा । सकला अनि माया यी आदि विद्या त बाह्र छन् । बाह्र स्वरूपका बाह्र बीजाक्षर[६] विभिन्न छन् । क्रमशः लेखिएका छन् बीजाक्षरहरू तल ॥ ८ ॥

षष्ठं सप्तममथ वह्निसारथिमस्या मूलत्रिकमादेशयन्तः । कथ्यं कविं कल्पकं काममीशं तुष्टुवांसो अमृतत्वं भजन्ते ।।९।।

यो आदि विद्याको छैठौं वर्ण जो (शिववीज) "ह" । त्यस्तै-शक्तिवीजरूपी) सातौं वर्ण "स" को अनि । वन्हि सारथिको रूप लिएको वर्ण जो छ "क" । जप गर्दै यिनै मूल त्रिक (ह स क) तत्त्वको । शब्दबाटै वर्णनीय कथ्य वा कविरूपका । त्रिकालदर्शी, सर्वज्ञ, श्री कामेश्वर देवको । स्तुति, आराधना गर्दा, मिल्छ अमृत-तत्त्व नै ॥ ९ ॥

---

१ क्रिया, ज्ञान र इच्छा

२ जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय अथवा आँखा, घाँटी, हृदय र सहस्रारचक्र

३ भूः, भुवः, स्वः

४ सत्, रजो, तम तीनगुण

५ प्रकारमा तम-सत+तम, रज+तम, तम+तम, रज-सत+रज, रज+रज, तम+रज, सत-सत+सत, सत+रज, सत+तम,

६ कामको क, योनीको ए, कामकलाको ई, वज्रपाणिको ल, गुहाको ह्रीं, हसाको ह स, मातरिश्वाको क, अभ्रको ह, इन्द्रको ल, गुहाको ह्रीं, सकलाको स क ल अनि मायाको ह्रीं ।

पुरं हन्त्रीमुखं विश्वमातू रवे रेखा स्वरमध्यं तदेषा । बृहत्तिथिर्दश पञ्चा च नित्या सषोडशिकं पुरमध्यं बिभर्ति ।।१०।।

ती देवी त्रिपुरारूपी, "ह-स-क" रूप धारिणी । विश्वकी नै महामाता, रविमण्डल-रूपिणी[१] । "ई" र "ओ" को रूप लिई रहने स्वर-केन्द्रमा । वहुरूपधारिणी र निमेषदेखि[२] कल्पकै[३] । अवधिसम्म रहने, पन्ध्रओटा तिथिहरू । सातै बार अनि त्यस्तै सबै नक्षत्र रूपमा । रहने र तिथि सोह्रौं पूर्णिमा-रूपमा पनि । रहने र त्रिपुरको बीचमा भै अवस्थित । स्व-अविद्यारूप[४] लिई हादि-विद्या[५] विराजित ॥ १० ॥

यद्वा मण्डलाद्वा स्तनबिम्बमेकं मुखं चाधस्त्रीणि गुहासदनानि । कामीकलां कामरूपां चिकित्वा नरो जायते कामरूपश्च कामः ।।११।।

सूर्यको र चन्द्रमाको तेजबाटै विनिर्मिता[६] । सर्वाङ्गसुन्दरी देवी जस्को मुख अनि स्तन । अलि तल झुकेको छ, उन्कै देहत्रयीहरू[७] । बीचको त्यो गुफा भित्र रहने परमेश्वर । तिनै ईश्वरको काम कलाको ध्यानमा रही । योगीले पनि सम्पूर्ण कामना पूर्ण गर्दछन् । तर काम्य-कर्म[८] गरे फेरि जन्मनु पर्दछ । त्यसैले मोक्षकामीको काम्य-कर्म निषिद्ध छ ॥ ११ ॥

परिसृतं झषमाजं पलं च भक्तानि योनीः सुपरिष्कृताश्च । निवेदयन्देवतायै महत्यै स्वात्मीकृते सुकृते सिद्धिमेति ।।१२।।

निम्नकोटी साधकले खान्छु आफैं भनीकन । बनाएको मासु, रक्सी जस्ता भोज्य पदार्थ ती । देवीमा अर्पण गरि पहिले स्वच्छ भावले । प्रसादको रूप सम्झी लिएमा सिद्धि पाउँछ ॥ १२ ॥

सृण्येव सितया विश्वचर्षणिः पाशेनैव प्रतिबध्नात्यभीकान् । इषुभिः पञ्चभिर्धनुषा च विध्यत्यादिशक्तिररुणा विश्वजन्या ।।१३।।

काम्य-कर्म मात्र गर्ने फलको राखी चाहना । त्यस्तालाई विश्वमाता, देवी त्रिपुरसुन्दरी । आदि शक्तिले समाति पासोले बाँधिराख्दछिन् । साथै अङ्कुशले तान्दै, धनुमा पाँच इन्द्रिय । वाणरूप दिई हान्छिन्, वाणले भई घायल । जीवले मुक्तिको मार्ग पाउनै हुन्छ मुस्किल ॥ १३ ॥

भगः शक्तिर्भगवान्काम ईश उभा दाताराविह सौभगानाम् । समप्रधानौ समसत्त्वौ समोजौ तयोः शक्तिरजरा विश्वयोनिः ।।१४।।

---

१ सूर्यको घेराजस्तो तेजिलो रूप भएकी

२ एकपल्ट आँखा झिम्क्याउने बेलासम्मको अवधिलाई निमेष मानिएको पाइन्छ ।

३ वर्षको हिसावमा गणना गर्दा ४३,२०,००० त्रिचालिस लाख बीस हजार वर्षको अवधिलाई एक कल्प मानिएको छ ।

४ अरूलाई ज्ञान दिने तर आफैं भने अविद्याको रूपमा रहने

५ (हादि-विद्या) यहाँ नेर ह-स-क भनि जाननु

६ विशिष्ट ढङ्गले निर्माण भएकी वा उत्पन्न भएकी

७ स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीरबाट

८ मलाई यस्तो फल मिलोस् भन्ने कामना राखेर कर्म गरे ।

सबै ऐश्वर्यले युक्त माता त्रिपुरसुन्दरी । सबै ईच्छा पूर्ण गर्ने कामेश्वर पनि दुवै ।
सबै ऐश्वर्यहरूका दाता बनी बराबर । यी दुवै नै सक्षम छन् भक्तलाई दिलाउन ।
समान प्रकृति यिन्का, तेजशक्ति समान छन् । यिन्का निजी स्वत्व पनि हुने गर्छन् बराबर ।
यिन्का शक्ति अजर छन्, बुढो हुन्नन् कदापि यी । श्रीशक्ति विश्वमाताको यिनैमा छ अवस्थित ॥१४॥

परिसृता हविषा भावितेन प्रसंकोचे गलिते वैमनस्कः । शर्वः सर्वस्य जगतो विधाता धर्ता हर्ता विश्वरूपत्वमेति ।।१५।।

निष्काम कर्मयोगीको ज्ञान-विज्ञान रूपको । हविद्वारा तृप्त भई देवीले नष्ट पार्दछिन् ।
योगीका सब अज्ञान साथै भ्रान्तिहरू पनि । त्यस्पछि योगी भैहाल्छ अमनस्क स्वरूपको ।
योगी पनि भइहाल्छ विश्वको सृष्टिकारक । अनि पालकका साथै संहारक पनि स्वयम् ।
कर्ता, धर्ता र हर्ता ऊ, ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर । ऊ आफैँनै विश्वरूप सजिलै पाइहाल्दछ ॥ १५ ॥

इयं महोपनिषत्त्रैपुर्या यामक्षरंपरमो गीर्भिरीट्टे । एषर्ग्यजुः परमेतच्च सामायमथर्वेयमन्या च विद्या ।।१६।।

त्रिपुरोपनिषद्को ता ऋक्, यजु, सामवेद र । अथर्ववेदका साथै इतिहास, पुराण र ।
मीमांसा, न्याय आदिका ग्रन्थले गुण गाउँछन् । सर्वोत्कृष्ट स्तोत्रबाट सबैले स्तुति गर्दछन् ॥ १६ ॥

ॐ ह्रीं ॐ ह्रीमित्युपनिषत् ।।१७।।

ॐ ह्रीं नै हुन् शक्तितत्त्व, यही चैतन्यरूपिणी । ॐ ह्रीं कै महिमागान गर्छन् उपनिषद्हरू ॥ १७ ॥

।।इति त्रिपुरोपनिषत्समाप्ता।।

इति त्रिपुरोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ २९ महेन्द्रनगर ।

॥ त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् शुक्लयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ। त्रिशिखी ब्राह्मण र भगवान् आदित्यको बीचमा भएका संवादहरूलाई माध्यम बनाएर यसमा ब्रह्मप्राप्तिको उपायका रूपमा अष्टाङ्गयोगको समेत परिचर्चा गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ २० काठमाण्डू।

शान्तिपाठः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते । पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।। ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः

(ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण, सृष्टि भो पूर्णबाट नै। पूर्णबाट हटे पूर्ण, रहन्छ बाँकी पूर्ण नै।[1] आध्यात्मिक् आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्) ॥

ब्राह्मण १

त्रिशिखी ब्राह्मण आदित्यलोकं जगाम तं गत्वोवाच । भगवन् किं देहः किं प्राणः किं कारणं किमात्मा ।।१।।

त्रिशिखि ब्राह्मण गए आफैँ आदित्य लोकमा। पुगी प्रश्न गरे उन्ले महान् आदित्य देवमा। भगवान् यो देह हाम्रो के हो, प्राण त्यसै गरी। आत्मा के हो सबै तथ्य मलाई प्रष्ट पार्दिनोस् ॥ १ ॥

स होवाच सर्वमिदं शिव एव विजानीहि । किंतु नित्यः शुद्धो निरञ्जनो विभुरद्वयानन्दः शिव एकः स्वेन भासेदं सर्वं दृष्ट्वा तप्तायः पिण्डवदेकं भिन्नवदवभासते । तद्भासकं किमिति चेदुच्यते । सच्छब्दवाच्य-मविद्याशबलं ब्रह्म ।।२।।

आदित्यले भन्नुभयो सुन्नोस् ब्राह्मण देवता। देखिन्छन् जे जति सारा शिवकै रूप मान्नुहोस्। शिव नै छन् नित्य, शुद्ध, वेदाग र प्रभु अनि। शिव नै छन् अद्वय र शिवै आनन्दरूप छन्। दीव्यलोकबाट सबै हेरेर शिव एकले। तातो-रातो लौहपिण्ड जस्तो एकल-पिण्ड[2] यो। विश्वलाई, भिन्न-भिन्न रूप-आकृति दीकन। पारिराख्नु भएको छ झलमल्ल प्रकाशित। यदि सोध्यो भने त्यस्तो ज्योति कोबाट आउँछ। पक्कै भन्नुपर्छ "सत्" यो शब्दले जे बुझाउँछ। अज्ञानको बल लिई रहेको ब्रह्मतत्त्व वा। माया साथै लिने विश्वव्यापी अपर-ब्रह्म हुन् ॥ २ ॥

ब्रह्मणोऽव्यक्तम् । अव्यक्तान्महत् । महतोऽहंकारः । अहङ्कारात्पञ्चतन्मात्राणि । पञ्चतन्मात्रेभ्यः पञ्चमहाभूतानि । पञ्चमहाभूतेभ्योऽखिलं जगत् ।।३।।

ब्रह्मबाट सिर्जित भो अव्यक्त तत्त्व आदिमा। अव्यक्तबाट भो फेरि महत्को सिर्जना अनि। महत्बाट अहङ्कार तत्त्वको सिर्जना भयो। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्धको रूप दीकन। अहङ्कार तत्त्वबाट तन्मात्रा पाँच सिर्जिए। यी तन्मात्राहरूबाट आकाश, वायु, अग्नि र। पानी र पृथिवी पाँच महाभूतहरू भए। पाँचै महाभूतबाटै समस्त विश्व सिर्जियो ॥ ३ ॥

---

१ ब्रह्म-विश्व दुबै पूर्ण सृष्टिभो ब्रह्मबाट नै। विश्वबाट हटे ब्रह्म, रहन्छ ब्रह्म मात्र नै।

२ एउटा गोलो डल्लो

तदखिलं किमिति । भूतविकारविभागादिरिति । एकस्मिन्पिण्डे कथं भूतविकारविभाग इति । तत्तत्कार्यकारणभेदरूपेणांशतत्त्ववाचकवाच्यस्थानभेदविषयदेवताकोशभेदविभागा भवन्ति ।।४।।

त्यसो भए विश्व के हो ? त्रिशिखि प्रश्न गर्दछन् । आदित्यले प्रष्ट पार्दै भन्नुभो, पञ्चभूतका । विकार र भिन्न भिन्न विभागहरू माध्यम । बनी भिन्न प्रकृतिका तत्त्वको सिर्जना भयो । त्रिशिखिले प्रश्न फेरि राखे आदित्य-देवमा । कसरी एउटै पिण्ड भित्र भिन्न विकार र । विभागको सिर्जना भो मलाई प्रष्ट पार्नुहोस् । आदित्यले भन्नु भयो विभिन्न भूत तत्त्वका । कार्य-कारण भिन्नै छन्, अंश, तत्त्व विभिन्न छन् । वाच्य-वाचक भिन्नै छन्, विषय, देवता अनि । कोशका भेद भिन्नै छन् त्यसैले यी विभिन्न छन् ॥ ४ ॥

अथाकाशोऽन्तः करणमनोबुद्धिचित्ताहंकाराः । वायुः समानोदानव्यानापानप्राणाः । वह्निः श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणानि । आपः शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः । पृथिवी वाक्पाणिपादपायूपस्थाः ।।५।।

आकाशकै पाँच भेद, अन्तस्करण, बुद्धि र । मन, चित्त, अहङ्कार पाइन्छन् प्रष्ट रूपमा । त्यस्तै नै वायुका भेद समान, व्यान, प्राण र । अपानवायुका साथै उदान पाँच भिन्न छन् । कान, छाला अनि आँखा जिब्रो, नाक समेत यी । भेद इन्द्रियका पाँच देखिन्छन् अग्नि तत्त्वका । हात, खुट्टा, गुदा, लिङ्ग, बोलीको रूपमा पृथक् । पृथिवी तत्त्वका पाँच कर्मेन्द्रिय अलगग छन् ॥ ५ ॥

ज्ञानसङ्कल्पनिश्चयानुसंधानाभिमाना आकाशकार्यान्तः करणविषयाः । समीकरणोन्नयन-ग्रहणश्रवणोच्छ्वासा वायुकार्यप्राणादिविषयाः । शब्दस्पर्शरूपरसगन्धा अग्निकार्यज्ञानेन्द्रियविषया अबाश्रिताः । वचनादानगमनविसर्गानन्दाः पृथिवीकार्यकर्मेन्द्रियविषयाः । कर्मज्ञानेन्द्रियविषयेषु प्राणतन्मात्रविषया अन्तर्भूताः । मनोबुद्ध्योश्चित्ताहंकारौ चान्तर्भूतौ ।।६।।

खोजी, ज्ञान, अभिमान, सङ्कल्प, दृढ-निश्चय । आकाश तत्त्वका कार्यक्षेत्र हुन्छन्, त्यसै गरी । अन्तस्करणका चाहिँ यिनै विषय बन्दछन् । दिनु ऊर्ध्वगति साथै सन्तुलन बनाउनु । स्वीकार गर्नु, श्रवण शक्तिको परिचालन । गर्नु, अनि श्वास फेर्नु, कार्य हुन् वायु तत्त्वका । पञ्च प्राणहरूका चैँ यिनै विषय बन्दछन् । शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध यी अग्नि तत्त्वका । कार्यक्षेत्र बन्न पुग्छन्, पञ्च-तत्त्वहरू यिनै । ज्ञानेन्द्रियहरूका चैँ बन्छन् विषयवस्तु यी । तन्मात्राहरू यी सारा जलमा छन आश्रित । बोल्नु, लेन्देन गर्नु र हिँड्नु र मल त्यागनु । आनन्द गर्नु यी सारा पृथ्वीका कार्यक्षेत्र हुन् । कर्मेन्द्रियहरूका चैँ यिनै विषय बन्दछन् । कर्मेन्द्रिय अनि ज्ञानेन्द्रियका विषयादिमा । प्राण-तन्मात्राहरूका विषयादि प्रविष्ट छन् । मनबाट, बुद्धिबाट चल्ने विषयवस्तुमा । अहङ्कार अनि चित्त विषयादि प्रविष्ट छन् ॥ ६ ॥

अवकाशविधूतदर्शनपिण्डीकरणधारणाः सूक्ष्मतमा जैवतन्मात्रविषयाः ।।७।।

रित्तो ठाउँ, अति सूक्ष्म तन्मात्रा बुझ व्योमको । तन्मात्रा हो अति सूक्ष्म वायुको गतिशीलता । नेत्र दृष्टि, अति सूक्ष्म तन्मात्रा जान अग्निको । मिलाउनु अति सूक्ष्म तन्मात्रा जान पानिको । बोक्न सक्नु, अति सूक्ष्म तन्मात्रा जान पृथ्वीको ॥ ७ ॥

एवं द्वादशाङ्गानि आध्यात्मिकान्याधिभौतिकान्याधिदैविकानि । अत्र निशाकरचतुर्मुखदिग्वातार्कवरुणाश्व्यग्नीन्द्रोपेन्द्रप्रजापतियमा इत्यक्षाधिदेवतारूपैर्द्वादशानाड्यन्तः प्रवृत्ताः प्राणा एवाङ्गानि अंगज्ञानं तदेव ज्ञातेति ।।८।।

माथि भने सरी बाहूवटा अङ्गहरू सबै । आध्यात्मिक्, आधिभौतिक् र आधिदैविक भागमा ।
यी सबैमा चन्द्रमा र ब्रह्मा अनि दिशाहरू । वायु, सूर्य र वरुण, कुमार-अश्विनी अनि ।
अग्नि, इन्द्र अनि त्यस्तै उपेन्द्र र प्रजापति । यम यी सब आ-आफ्ना स्थानमा बसिराख्दछन् ।
बाहू इन्द्रियका देव भएर बाहू नाडिमा । यिनीहरू नै हुन् जान प्राणका अङ्ग हुन् भनी ।
यी अङ्गको ज्ञान राख्नेलाई ज्ञाता भनी बुझ ॥ ८ ॥

अथ व्योमानिलानलजलान्नानां पञ्चीकरणमिति । ज्ञातृत्वं समानयोगेन श्रोत्रद्वारा शब्दगुणो वागधिष्ठित आकाशे तिष्ठति आकाशस्तिष्ठति । मनो व्यानयोगेन त्वग्द्वारा स्पर्शगुणः पाण्यधिष्ठितो वायौ तिष्ठति वायुस्तिष्ठति । बुद्धिरुदानयोगेन चक्षुर्द्वारा रूपगुणः पादाधिष्ठितोऽग्नौ तिष्ठत्यग्निस्तिष्ठति । चित्तमपानयोगेन जिह्वाद्वारा रसगुण उपस्थाधिष्ठितोऽप्सु तिष्ठत्यापस्तिष्ठन्ति । अहङ्कारः प्राणयोगेन घ्राणद्वारा गन्धगुणो गुदाधिष्ठितः पृथिव्यां तिष्ठति पृथिवी तिष्ठति य एवं वेद ।।९।।

आकाश, वायु, अग्नि र पानी, पृथिवीको पनि । विकास हुन्छ कसरी आधारभूत रूपमा ।
यिन्को पञ्चीकरणको प्रक्रिया हुन्छ वर्णन । ज्ञातृत्व[1] अर्थात् आकाश समान वायु लीकन ।
कानद्वारा शब्दरूपी गुणलाई समाउन । वाणीको आश्रय लिई आकाशैमा छ संस्थित ।
आकाश पनि वाणीमै भइहाल्छ अवस्थित । मन अर्थात् वायुशक्ति व्यान वायु लिईकन ।
छालाद्वारा स्पर्शरूपी गुणलाई समाउन । हातको आश्रय लिई वायुमै छ अवस्थित ।
वायु पनि हातमानै भइहाल्छ अवस्थित । बुद्धि अर्थात् अग्नितत्त्व उदान वायु लीकन ।
आँखाद्वारा स्वरूपको गुणलाई समाउन । खुट्टाको आश्रय लिई अग्निमै छ अवस्थित ।
अग्नि पनि गै खुट्टामै भइहाल्छ अवस्थित । चित्त अर्थात् पानीतत्त्व अपान वायु लीकन ।
जिब्रोद्वारा रसरूपी गुणलाई समाउन । यौनाङ्गको आश्रय ली जलमै छ अवस्थित ।
यौनाङ्गमै जल पनि भइहाल्छ अवस्थित । अहम् अर्थात् पृथ्वीतत्त्व प्राणवायु लिईकन ।
नाकद्वारा गन्धरूपी गुणलाई समाउन । गुदाको आश्रय लिई पृथिवीमा अवस्थित ।
पृथ्वी पनि गुदामा गै भइहाल्छिन् अवस्थित ॥ ९ ॥

मन्त्रः-२

अत्रैते श्लोका भवन्ति ।

पृथग्भूते षोडश कलाः स्वार्धभागान्परान्क्रमात् । अन्तःकरणव्यानाक्षिरसपायुनभः क्रमात् ।।१।।
मुख्यात्पूर्वोत्तरैर्भागैर्भूतेभूते चतुश्चतुः । पूर्वमाकाशमाश्रित्य पृथिव्यादिषु संस्थिताः ।।२।।

यसै बारे श्लोकहरू गर्दछन् तल वर्णन । पूर्ण सोह्र कला हुन्छन् प्रत्येक पञ्चभूतमा ।
मूलतत्त्वबाट आधा अर्थात् आठकलाहरू । बाँकी चारबाट आधाको चौथाई गरीकन ।

१ जान्नु पर्ने विषय

दुई, दुई कला चारै तत्त्वबाट मिलाउँदा । बन्ने आठकलालाई मूलमा नै मिसाउनु ।
आकाश, वायु, अग्नि र जल, पृथ्वी क्रमैसँग । सबै तत्त्व भित्र सबै तत्त्वका अंश मिल्दछन् ।
जस्तै आकाशका आठ, अग्नि, पवन, पानी र । पृथ्वीबाट दुई-दुई कला जोडेर आठ नै ।
सबै जोड्दा सोह्र कला बन्छ आकाशको अनि । त्यस्तै नै बन्दछन् अग्नि, वायु, जल र पृथ्वीका ।१-२।

मुख्यादूर्ध्वे परा ज्ञेया न परानुत्तरान्विदुः । एवमंशो ह्यभूत्तस्मात्तेभ्यश्चांशो ह्यभूत्तथा ।।३।।
तस्मादन्योन्यमाश्रित्य ह्योतं प्रोतमनुक्रमात् । पञ्चभूतमयी भूमिः सा चेतनसमन्विता ।।४।।

सुरूको जो मूलभाग त्यो सूक्ष्मतत्त्व जाननु । मिसिएका पछिल्ला चैं स्थूलभूत भनी बुझ ।
हेर्दा यसरी पाँचोटै तत्त्वमा स्थूल, सूक्ष्मको । रूपमा मिसिएका छन् दुवै अंश समग्रमा ।
पञ्चभूत-तत्त्वहरू आफैंमा ओत-प्रोत छन् । पञ्चतत्त्वमयी भूमी पनि छिन् चेतनामयी ॥३-४॥

तत ओषधयोऽन्नं च ततः पिण्डाश्चतुर्विधाः । रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ।।५।।

त्यै पृथ्वीबाटै भो अन्न, ओखति र त्यसै गरी । चारै खाले जीवहरू, पसिनाबाट जन्मिने ।
अण्डाबाट जन्मिने र जमीनबाट उम्रिने । साल-नालबाट जन्म लिने प्राणीहरू भए ।
त्यसै गरी रक्त, रस, मासु, बोसो र हड्डिको । साथै वीर्य, रज गरि सातोटा धातु सिर्जिए ॥ ५ ॥

केचित्तद्योगतः पिण्डा भूतेभ्यः संभवाः क्वचित् । तस्मिन्नन्नमयः पिण्डो नाभिमण्डलसंस्थितः ।।६।।

विभिन्न तत्त्वको योगले भिन्न भूततत्त्वको । उत्पत्ति संभव भयो, यसरी तत्त्व सिर्जिए ।
जीवको देहका भिन्न भागमा भिन्न पिण्ड छन् । नाइटोको बीच भागमा अन्नमय पिण्ड छ ॥ ६ ॥

अस्य मध्येऽस्ति हृदयं सनालं पद्मकोशवत् । सत्त्वान्तर्वर्तिनो देवाः कर्त्रहंकारचेतनाः ।।७।।

जीवका देहको मध्यभागमा हृदय स्थित । जस्को स्वरूप देखिन्छ हेर्दा कमल पुष्पझैं ।
त्यही हृदयको भित्र देवता छन् प्रतिष्ठित । जस्मा कर्ता म हूँ भन्ने अहंको हुन्छ चेतना ॥ ७ ॥

अस्य बीजं तमःपिण्डं मोहरूपं जडं घनम् । वर्तते कण्ठमाश्रित्य मिश्रीभूतमिदं जगत् ।।८।।

कर्ता-अहंको त्यो वीज, मोहरूपी तमोगुणी । पिण्डको रूपमा बस्छ अज्ञानमय कण्ठमा ।
अज्ञानमय त्यो पिण्ड जीवको कण्ठमा रही । सारा जगतलाई नै व्याप्त वा ग्रस्त पार्दछ ॥ ८ ॥

प्रत्यगानन्दरूपात्मा मूर्ध्नि स्थाने परे पदे । अनन्तशक्तिसंयुक्तो जगद्रूपेण भासते ।।९।।

त्यस्तै प्रत्येक देहीको आत्मा आनन्दरूपको । श्रेष्ठ शीर्षस्थान महाँ अनन्त-शक्ति साथ ली ।
विश्वरूप लिई हुन्छ झलमल्ल प्रकाशित ॥ ९ ॥

सर्वत्र वर्तते जाग्रत्स्वप्नं जाग्रति वर्तते । सुषुप्तं च तुरीयं च नान्यावस्थासु कुत्रचित् ।।१०।।

जाग्रत् अवस्थामा प्राणी हुन्छ सर्वत्र संस्थित । स्वप्नावस्था बास बस्ने ठाउँ जाग्रत नै बुझ ।
सुषुप्ति र तुरीयको अवस्थालाई हेरदा । अरू अवस्थामा यिन्को पाइन्न स्थिति क्यै पनि ॥ १० ॥

सर्वदेशेष्वनुस्यूतश्चतूरूपः शिवात्मकः । यथा महाफले सर्वे रसाः सर्वप्रवर्तकाः ।।११।।

जसरी श्रेष्ठ-फलमा रस सर्वत्र मिल्दछ । त्यस्तै मानवका देहहरूका सब केन्द्रमा । शिव स्वरूपको आत्मा पाइन्छ चार रूपमा ॥ ११ ॥

तथैवान्नमये कोशे कोशास्तिष्ठन्ति चान्तरे । यथा कोशस्तथा जीवो यथा जीवस्तथा शिवः ।१२।।

शरीर भित्र रहने त्यो अन्नमय कोशको । आन्तर्यमा अरू चार कोशको छ उपस्थिति । ती कोशको रूप जे छ जीवको रूप हुन्छ त्यै । जस्तो जीव छ त्यस्तै नै परमात्मा पनि शिव ॥ १२ ॥

सविकारस्तथा जीवो निर्विकारस्तथा शिवः । कोशास्तस्य विकारास्ते ह्यवस्थासु प्रवर्तकाः ।।१३।।

जीवमा, शिवमा खालि यति मात्र छ अन्तर । शिव हुन्छन् निर्विकार, विकारग्रस्त जीव छ । कोशलाई नै भनिन्छ विकार जीवको भनी । सबै अवस्थामा जीव कोशबाटै छ चालित ॥ १३ ॥

यथा रसाशये फेनं मथनादेव जायते । मनोनिर्मथनादेव विकल्पा बहवस्तथा ।।१४।।

जसरी फिँज निक्लन्छ दूधलाई मथ्यो भने । मन-मन्थनमा थुप्रै विकल्प निक्लि राख्दछन् ॥ १४ ॥

कर्मणा वर्तते कर्मी तत्त्यागाच्छान्तिमाप्नुयात् । अयने दक्षिणे प्राप्ते प्रपञ्चाभिमुखं गतः ।।१५।।

कर्म गर्नेहरू मात्र कर्मीको रूपमा रही । कर्म-बन्धनमा हुन्छन्, कर्म-त्याग गऱ्यो भने । शान्ति प्राप्त भइहाल्छ जीवलाई त्यसै घडी । दक्षिणायनमा सूर्य विषुबत्बाट दक्षिण । ओर्लन्छन् जब त्यो बेला मायामा जीव फस्दछ ॥ १५ ॥

अहङ्काराभिमानेन जीवः स्याद्धि सदाशिवः । स चाविवेकप्रकृतिसङ्गत्या तत्र मुह्यते ।।१६।।

शिवरूपी परब्रह्म अहङ्कार वशीभूत । भएर जब ती गर्छन् अभिमान स्वदेहको । जीवको कोटिमा पुग्छन् शिवजी वाध्य भैकन । अज्ञान र प्रकृतिको मोहले ग्रस्त भैकन ॥ १६ ॥

नानायोनिशतं गत्वा शेतेऽसौ वासनावशात् । विमोक्षात्संचरत्येव मत्स्यः कूलद्वयं यथा ।।१७।।

वासना अनि संस्कारहरूको वशमा परी । विभिन्न योनिमा घुम्दै सयौं चक्कर काटदै । अज्ञानरूपी निद्रामा सुतेको हुन्छ जीव त्यो । जब मोह वासनाको हटेर जान्छ जीवमा । स्वच्छन्द भई माछोले किनारा नदीका दुबै । घुमे सरी, जीव पनि स्वच्छन्द भई घुम्दछ ॥ १७ ॥

ततः कालवशादेव ह्यात्मज्ञानविवेकतः । उत्तराभिमुखो भूत्वा स्थानात्स्थानान्तरं क्रमात् ।।१८।।

त्यस्पछि जीव त्यो उस्कै विवेक-ज्ञानले अनि । प्रभाव कालको पाइ दिशा उत्तर लाग्दछ । घुम्दै फिर्दै यसरी ऊ एउटा स्थानमा रही । फेरि अर्को स्थानतर्फ क्रमैले अघि बढ्दछ ॥ १८ ॥

मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणान्योगाभ्यासं स्थितश्चरन् । योगात्संजायते ज्ञानं ज्ञानाद्योगः प्रवर्तते ।।१९।।

त्यस्पछि ऊ प्राणलाई शीर्षभाग तिरै लगी । योग अभ्यासमा नित्य भई तत्पर लाग्दछ । अनि उस्को प्रवृत्तिमा योगले ज्ञान तर्फ र । ज्ञानले योगको तर्फ दिई राख्दछ प्रेरणा ॥ १९ ॥

योगज्ञानोपरो नित्यं स योगी न प्रणश्यति । विकारस्थं शिवं पश्येद्विकारश्च शिवे न तु ।।२०।।

यसरी योगमा साथै ज्ञानमा नित्य लागने । ज्ञानीहरूको कहिल्यै हुन्न नाश कसै गरी ।
विकार भित्रका ब्रह्म-शिवलाई ऊ देख्दछ । शिवका भित्र उसले पाउँदैन विकार क्यै ॥ २० ॥

योग प्रकाशकं योगैर्ध्यायेच्चानन्यभावनः । योगज्ञाने न विद्येते तस्य भावो न सिध्यति ।।२१।।

योगलाई ज्योति दिने ब्रह्मको नित्य चिन्तन । गर्नु पर्दछ योगीले मन एकाग्र पारदै ।
योग-ज्ञानतर्फ नित्य नलागनेहरूले कवै । ज्ञानयोग पाउँदैनन्, सिद्धि मिल्दैन क्यै गरी ॥ २१ ॥

तस्मादभ्यासयोगेन मनः प्राणान्निरोधयेत् । योगी निशितधारेण क्षुरेणैव निकृन्तयेत् ।।२२।।

तसर्थ योगको गर्दै सु-अभ्यास निरन्तर । प्राणशक्तिबाट मनलाई गर्नु नियन्त्रण ।
धारिलो छुरीले काट्छ फल आदि जसो गरी । त्यसरी नै काट्नु पर्छ योगीले मोह-बन्धन ॥ २२ ॥

शिखा ज्ञानमयी वृत्तिर्यमाद्यष्टाङ्गसाधनैः । ज्ञानयोगः कर्मयोगः इति योगो द्विधा मतः ।।२३।।

यम-नियम आदिका अष्टाङ्ग योग-साधना । गर्दै जाँदा ज्ञानरूपी प्रकाश मिल्न थाल्दछ ।
योगका पनि पाइन्छन् दुई मार्ग समाजमा । पहिलो छ ज्ञानयोग, कर्मयोग छ दोसरो ॥ २३ ॥

क्रियायोगमथेदानीं श्रृणु ब्राह्मणसत्तम । अव्याकुलस्य चित्तस्य बन्धनं विषये क्वचित् ।।२४।।

कर्मयोग भन्छु अव, सुन्नोस् त्रिशिखी-ब्राह्मण । जसको चित्तमा छैन कुनै व्याकुलता भने ।
फस्दैन वासनातर्फ त्यस्ता साधकको मन । भोगमा र विषयमा ऊ बाँधिन्न कसै गरी ॥ २४ ॥

यत्संयोगो द्विजश्रेष्ठ स च द्वैविध्यमश्नुते । कर्म कर्तव्यमित्येव विहितेष्वेव कर्मसु ।।२५।।
बन्धनं मनसो नित्यं कर्मयोगः स उच्यते । यत्तु चित्तस्य सततमर्थे श्रेयसि बन्धनम् ।।२६।।
ज्ञानयोगः स विज्ञेयः सर्वसिद्धिकरः शिवः । यस्योक्तलक्षणे योगे द्विविधेऽप्यव्ययं मनः ।।२७।।
स याति परं श्रेयो मोक्षलक्षणमञ्जसा । देहेन्द्रियेषु वैराग्यं यम यत्युच्यते बुधैः ।।२८।।

यी संयोग पनि हुन्छन् त्रिशिखि, दुई खालका । कर्म कर्तव्य जे जो छन् आफ्नो आश्रम-धर्मका ।
तिन्मै मन गरी कर्म गर्नु नै कर्मयोग हो । चित्तलाईसधैं राख्नु आध्यात्मिक विकासमा ।
यस्तो अभ्यासलाई चैं भन्दछन् ज्ञानयोग हो । आत्म-कल्याणमा सिद्धि पाइन्छ ज्ञानयोगले ।
मान्छले गर्छ जव ती अभ्यास दुई योगकै । मनमा क्यै नराखेर विकारहीन भैकन ।
त्यस्ताले मोक्षको मार्ग सहजै प्राप्त गर्दछ । शरीर र इन्द्रियका प्रवृत्ति र सुखादिमा ।
सबै कोणबाट यदि वैराग्य उब्जियो भने । त्यो स्थितिलाई चैं विद्वान् यम को स्थिति भन्दछन्, ।२५-२८।

अनुरक्तिः परे तत्त्वे सततं नियमः स्मृतः । सर्ववस्तुन्युदासीनभावमासनमुत्तमम् ।।२९।। जगत्सर्वमिदं मिथ्याप्रतीतिः प्राणसंयमः । चित्तस्यान्तर्मुखीभावः प्रत्याहारस्तु सत्तम ।।३०।।

परब्रह्ममाथि नित्य अनुराग र चिन्तन । बनी राख्ने अवस्था चैं जान्नु नियम हो भनी ।
संसारका सबै वस्तुमाथि बन्नु उदासीन । यही नै हो सर्वश्रेष्ठ योगीको बुझ्न आसन ।

असार हो यो संसार भन्ने भाव भयो भने । प्राणायाम स्थिति श्रेष्ठ त्यही नै हो भनी बुझ्न ।
अन्तर्मुखी भाव जब पैदा हुन्छ मनुष्यमा । त्यही स्थितिलाई विद्वान् हो प्रत्याहार भन्दछन् ॥२९-३०॥

चित्तस्य निश्चलीभावो धारणा धारणं विदुः । सोऽहं चिन्मात्रमेवेति चिन्तनं ध्यानमुच्यते ।।३१।।

चित्तको जो चन्चलता हटी निश्चल भो भने । त्यही स्थितिलाई विद्वान् धारणा भनि मान्दछन् ।
म नै चिन्मय हूँ भन्ने भावना मनमा जब । दृढ बन्दछ, त्यै नै हो ध्यानको मुख्य लक्षण ॥ ३१ ॥

ध्यानस्य विस्मृतिः सम्यक्समाधिरभिधीयते । अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।।३२।। क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश । तपः सन्तुष्टिरास्तिक्यं दानमाराधनं हरेः ।।३३।। वेदान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ।। इति ।। आसनानि तदङ्गानि स्वस्तिकादीनि वै द्विज ।।३४।। वर्ण्यन्ते स्वस्तिकं पादतलयोरुभयोरपि । पूर्वोत्तरे जानुनि द्वे कृत्वासनमुदीरितम् ।।३५।।

बसेर ध्यानमा मान्छे बिर्सिएमा सबै कुरा । त्यही स्थिति समाधि हो भनी विद्वान भन्दछन् ।
नगर्नु हिंसा र सधैं साँचो बोल्नु, न चोरनु । ब्रह्मचारी बनी राख्नु, दया गर्नु सबैसँग ।
बन्नु सरल, सबमा क्षमाको भाव राखनु । धैर्य बन्नु, खानु थोरै, रहनु शुद्ध यी दस ।
भनिन्छन् यम यिन्को ता सदैव गर्नु पालना । तप, सन्तोष, आस्तिक्य-भावना मनमा लिनु ।
दान गर्नु र भक्ति गर्नु भगवान्मा दिई मन । ग्रन्थ-शास्त्रहरू पढ्नु, विधि-नियम तोडदा ।
लज्जाबोध गर्नु अनि सुमति-मार्ग पक्रनु । व्रत बस्नु, गर्नु जप, यिनै नियम हुन् दस ।
यसैका अङ्ग छन् केही स्वस्तिक आदि आसन । सर्वप्रथम भन्दैछु स्वस्तिकासनको स्थिति ।
पैताला दुई खुट्टाका घुँडाका बीच भागमा । तिघ्रा छुने गरी राख्नु पँलेटी मारनु बसी ।
दुवै हात घुँडा छेउ ल्याएर स्थिर पारदै । सिधा भई बस्नुलाई स्वस्तिकासन भन्दछन् ॥३२-३५॥

सव्येदक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् । दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ।।३६।।

बसेर दुइटै खुट्टा अगाडितिर सार्नुहोस् । खुम्च्याई देब्रे खुट्टा त्यो, चाक मुन्तिर राख्नुहोस् ।
खुम्च्याई दाहिने खुट्टा देब्रे खुट्टातिरै लगी । देब्रे खुट्टा ठीक्क माथि दाहिने पाउ राख्नुहोस् ।
दुवै घुँडालाई ठ्याक्कै गाइको मुखझैं गरी । आकार पार्नुहोस् फेरि मेरुदण्ड सिधा गरी ।
पछाडिबाट दाहिने हात मास्तिर पारदै । देब्रे हात पारि तल, छुनुहोस् दुइ हात ती ।
गोमुखासन अभ्यास यसरी गर्नु पर्दछ ॥ ३६ ॥

एकं चरणमन्यस्मिन्नूरावारोप्य निश्चलः । आस्ते यदिदमेनोघ्नं वीरासनमुदीरितम् ।।३७।। गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः । योगासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ।।३८।। ऊर्वोरुपरि वै धत्ते यदा पादतले उभे । पद्मासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ।।३९।। पद्मासनं सुसंस्थाप्य तदङ्गुष्ठद्वयं पुनः । व्युत्क्रमेणैव हस्ताभ्यां बद्धपद्मासनं भवेत् ।। ४० ।। पद्मासनं सुसंस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ । निवेश्य भूमावातिष्ठेद्व्योमस्थः कुक्कुटासनः ।।४१।। कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धरम् । शेते कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ।।४२।। पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहित्वा श्रवणावधि । धनुराकर्णकाकृष्टं धनुरासनमीरितम् ।।४३।। सीवनीं गुल्फदेशाभ्यां निपीड्य व्युत्क्रमेण तु । प्रसार्य

जानुनोहस्तावासनं सिंहरूपकम् ।।४४।। गुल्फौ च वृषणस्याधः सीविन्युभयपार्श्वयोः । निवेश्य पादौ हस्ताभ्यां बध्वा भद्रासनं भवेत् ।।४५।। सीवनीपार्श्वमुभयं गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण तु । निपीड्यासनमेतच्च मुक्तासनमुदीरितम् ।।४६।। अवष्टभ्य धरां सम्यक्तलाभ्यां हस्तयोर्द्वयोः । कूर्परौ नाभिपार्श्वे तु स्थापयित्वा मयूरवत् ।।४७।। समुन्नतशिरः पादं मयूरासनमिष्यते । वामोरुमूले दक्षाङ्घ्रिं जान्वोर्वेष्टितपाणिना ।।४८।। वामेन वामाङ्गुष्ठं तु गृहीतं मत्स्यपीठकम् । योनिं वामेन संपीड्य मेढ्रादुपरि दक्षिणम् ।।४९।। ऋजुकायः समासीनः सिद्धासनमुदीरितम् । प्रसार्य भुवि पादौ तु दोर्भ्यामङ्गुष्ठमादरात् ।।५०।। जानूपरि ललाटं तु पश्चिमं तानमुच्यते । येन केन प्रकारेण सुखं धार्यं च जायते ।।५१।। तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाचरेत् । आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ।।५२।।

दाहिने पाउ देब्रे र देब्रे पाउ त दाहिने । तिघ्रा माथि राख्नु दुबै घुँडामा हात राखनू । देखाएझैँ चित्र भित्र सावधान भई बस । अभ्यास वीरासनको यसरी गर्नु पर्दछ । दायाँ कुर्कुच्चो लगेर गुदाको वाम भागमा[1] । बायाँ कुर्कुच्चो लगेर गुदाको दाहिने तिर । कुर्कुच्चाले दुवैतर्फ गुदाभाग दबाउँदै । सुस्थिर भै बस्नु नै हो योगासन भनी बुझ । दाहिने पाउ देब्रेमा, देब्रे पाउ त दाहिने । तिघ्राका माथि दुइटै खुट्टाको भार राखनु । फर्काएर दुबै हात पछाडिपट्टि पीठको । दाहिने हातले देब्रे, देब्रेले चाँहि दाहिने । समाति राख्नु पैताला पद्मासन भनी बुझ । यस्ले सबै रोग अनि विष निर्मूल पार्दछ । माथि भने सरि पैले पद्मासनमहाँ बस । दुबै खुट्टा राख्नु पर्छ चित्रमाझैँ गरी स्थिर । पछाडिबाट दुइटै घुमाई हाथ राम्ररी । खुट्टाका दुइटै औँलाहरूलाई समाउनु । मेरुदण्ड सिधा राखी सावधान र सुस्थिर । भएर बस्नु नै, बद्धपद्मासन भनी बुझ । बसेर पहिले पद्मासनमा स्थिर भैकन । पिँडुला अनि तिघ्राको बीचबाट घुसार्दै । दुबै हातहरूलाई टिकाउनु जमीनमा । अनि ती हातमै जोर दिएर देह आफनो । आकाशमा उचाल्नु नै कुक्कुटासन हो बुझ । कुक्कुटासनमा बस्नु पहिले स्थिर भैकन । त्यस्पछि दुइटै हात लगेर दुइ काँधमा । पक्रेर कछुवा जस्तै सीधा भै बस्नुलाई नै । उत्तान कूर्मासन हो भनेर योगी भन्दछन् । घोप्टो परि पल्टिएर खुट्टालाई उठाउँदै । मेरुदण्डैतिर लगी दुइटै हातले अनि । खुट्टाका अङ्गुलीहरू तानेर पक्रिए पछि । सकेसम्म कानसम्म खिँच्नु नै धनु-आसन । खुम्च्याएर दुबै खुट्टा खुट्टाको माथि नै बस । चित्रमाझैँ भुइँ टेक पन्जाले दुइ हातका । शिकार झम्टे सरी नै मुख बाएर सिंहले । शिकारी सिंहझैँ आफ्नो जिउ सार्नु अघिल्तिर । लामो सास लिई सिंह गर्जेझै गर्जिने गर । यही अभ्यासलाई नै सिंहासन भनी बुझ । कुर्कुच्चो दाहिने राख्नु दाहिने योनिस्थानमा । लैजानु देब्रे कुर्कुच्चो देब्रे नै योनिस्थानमा । पैताला फर्किउन् दुइटै खुट्टाका पिठिउँतिर । हातले पक्रिनु दुइटै पैताला ती पछाडिका । आँखाको दृष्टि आँखिभुइँ बीचमा पार्नु सुस्थिर ।

१ गुदाद्वारको देब्रे तर्फ

अभ्यास यसरी गर्नु यै भद्रासन हो बुझ । कुर्कुच्चो दाहिने राख्नु दाहिने योनिस्थानमा ।
लैजानु देब्रे कुर्कुच्चो देब्रे नै योनिस्थानमा । पैताला फर्किउन् दुइटै चित्रमाझैँ अधिल्तिर ।
हातले पक्रिनु दुइटै पैताला अग्रभागका । आँखाको दृष्टि आँखिभुइँ बीचमा पार्नु सुस्थिर ।
अभ्यास यसरी गर्नु यै मुक्तासन हो बुझ । घुँडा दोब्राइ पहिले बिस्तारै भुँइमा वस ।
अगाडितर्फ निहुरी नाइटाको दुबैतिर । दुबै हातहरू लग्दै पन्जाले भुइँ टेकनु ।
कुइँनामा भार राखी उठाइ जिउ मास्तिर । पछाडितर्फ खुट्टा र अगाडि टाउको दुबै ।
उठाएर सन्तुलन दुबैतर्फ बराबरी । बनाएर चित्रमाझैँ दुइखुट्टे मयूरको ।
जस्तो शरीर पार्नु नै, मयूरासन हो बुझ । बायाँ तिघ्रा फेदतिर दायाँ खुट्टा घुसारदै ।
बायाँ हात दाहिनेको घुँडा बाहिर बेरदै । देह केही घुमाएर हेर्नु देब्रे दिशातिर ।
यही आसनलाई नै मत्स्येन्द्रासन भन्दछन् । योनि क्षेत्रलाई देब्रे खुट्टाबाट दबाउनु ।
दाँयाँ खुट्टा लिङ्गभन्दा मास्तिरै स्थिर पारनु । दृष्टि चाँहि आँखिभुइँ बीचमा गर्नु केन्द्रित ।
हात राख्नु चित्रमाझैँ, यै सिद्धासन हो बुझ । मेरुदण्ड सीधारखी दुइ खुट्टा पसारदै ।
खुट्टाका अङ्गुली हातले छुने गर कोशिस । टाउकाले घुँडालाई छुने कोशिसमा जुट ।
यसैलाई योगी भन्छन् पश्चिमोत्तान आसन । जुन आसन गर्नाले देहले सुख पाउँछ ।
साथै आफ्नो मन भित्र धैर्यता भाव जागदछ । त्यही आसनमा बस्नु सुखासन भनी बुझ ।
अशक्तहरूका लागी यही आसन उत्तम । जस्ले जित्यो आसन यी तीनै लोक जित्यो बुझ ॥३७-५२॥

यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयतः । नाडीशुद्धिं च कृत्वादौ प्राणायामं समाचरेत् ।।५३।।

यमका साथ नियम अनि आसन आदिले । सुसज्जित भई गर्नु पहिले नाडि-शोधन ।[1]
त्यस्पछि थालनी गर्नु प्राणायाम क्रियाहरू ॥ ५२ ॥

देहमानं स्वाङ्गुलिभिः षण्णवत्यङ्गुलायतम् । प्राणः शरीरादधिको द्वादशाङ्गुलमानतः ।।५४।।

मान्छेको देह उसकै औंलाले नापियो भने । छ्यान्नब्बे अङ्गुलीको हुन्छ भन्ने भनाइ छ ।
लिएमा प्राणको नापबाह्र औंला अझै वढी । देहको नापभन्दा छ भन्ने पनि भनाइ छ ॥ ५४ ॥

देहस्थमनिलं देहसमुद्भूतेन वह्निना । न्यूनं समं वा योगेन कुर्वन्ब्रह्मविदिष्यते ।।५५।।

शरीरमा रहेको यो वायुलाई क्रमै सित । प्राणायाम प्रक्रियाले शरीरैबाट निक्लने ।
आगोको माध्यम लिई योगबाट यथाक्रम । कम्ती, बराबरी गर्ने अभ्यास गरियो भने ।
ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्न योगी बन्दछ सक्षम ॥ ५५ ॥

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् । त्रिकोणं द्विपदामन्यच्चतुरस्रं चतुष्पदम् ।।५६।।
वृत्तं विहङ्गमानां तु षडस्रं सर्पजन्मनाम् । अष्टास्रं स्वेदजानां तु तस्मिन्दीपवदुज्ज्वलम् ।।५७।।
कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यं नवाङ्गुलम् । चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् ।।५८।।

---

१ नाडिहरूलाई शुद्ध पार्ने प्रक्रिया

**मान्छेको देहको मध्य भागमा तप्त-स्वर्णझैं[1] । आकार तीन्कुने भाको अग्निको स्थान मान्दछन् ।
चारखुट्टे जीव भित्र अग्नि चारकुने छ त्यो । पक्षीहरूमा त्यो अग्नि गोलो आकारमा स्थित ।
घस्रिने सर्पजातिमा छ-कुने अग्नि बस्दछ । अग्नि आठकुने हुन्छ पसिनाबाट जन्मिने ।
जीवमा अनि मान्छेको त्यो मध्य-अग्निकेन्द्रमा । नौ अङ्गुली नापको छ यौटा कन्द[2] अवस्थित ।
त्यो कन्द बत्तीझैं बल्छ निरन्तर शरीरमा । चौडाइ चार औंला र अग्लो छ चार अङ्गुल ॥५६-५८॥**

अण्डाकृति तिरश्चां च द्विजानां च चतुष्पदाम् । तुन्दमध्यं तदिष्टं वै तन्मध्यं नाभिरिष्यते ।।५९।।
तत्र चक्रं द्वादशारं तेषु विष्णवादिमूर्तयः । अहं तत्र स्थितश्चक्रं भ्रामयामि स्वमायया ।।६०।।
अरेषु भ्रमते जीवः क्रमेण द्विजसत्तम । तन्तुपञ्जरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ।।६१।।

**साना जीव, पक्षीहरू, चौपायाहरूमा भने । अण्डा जस्तो हुने गर्छ कन्दको त्यो बनावट ।
त्यो कन्दको बीचभाग भनिन्छ नाइटो भनि । नाइटोमै बाह्र अरा[3] भएको चक्र चल्दछ ।
त्यै अरामा विष्णु आदि बस्दछन् देवताहरू । त्यै बीचमा बसी मैले[4] चक्रलाई घुमाउँछु ।
तिनै बाह्र अराभित्र जीव घुम्दछ यस्तरी । जस्तरी माकुरो घुम्छ उस्कै जाल वरिपरी ॥५९-६१॥**

प्राणाविरुढश्चरति जीवस्तेन विना न हि । तस्योर्ध्वे कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ।।६२।।

**यो जीव, त्यै प्राणतत्त्वको लिईकन आश्रय । घुमिराख्छ, प्राण विना घुम्न सक्दैन जीव त्यो ।
महाशक्ति कुण्डलिनी त्यो भन्दा अलि मास्तिर । अग्लो घुमाउरो स्थान बनाइकन बस्दछिन् ॥ ६२ ॥**

अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा कुण्डलीकृता । यथावद्वायुसारं च ज्वलनादि च नित्यशः ।।६३।।
परितः कन्दपार्श्वे तु निरुध्यैवा सदा स्थिता । मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।।६४।।

**कुण्डलिनी आठवटा प्रकृतिको स्वरूप ली । आठै फन्को घुमी, वायु, अन्नको अनि पानीको ।
गतिलाई रोकि, त्यस्तै कन्दलाई वरिपरी । घेरेर, कन्दकै छेउ-छाउमा छिन् अवस्थित ।
आफ्नो मुख लगी ब्रह्मरन्ध्रको मुखलाई नै । घेरिकन वरिपरी बस्छिन् कुण्डलिनी त्यहाँ ॥ ६३-६४ ॥**

योगकालेन मरुता साग्निना बोधिता सती । स्फुरिता हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ।।६५।।

**गरेमा योग अभ्यास, जसरी वायु-जोरले । आगो बल्छ दन्किएर त्यस्तै कुण्डलिनी पनि ।
हृदयाकाशमा जाग्दै नागको रूप लीकन । प्रकाशमय ज्योतिका साथ जागृत बन्दछिन् ॥ ६५ ॥**

अपानादद्व्यङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्रस्य तावता । देहमध्यं मनुष्याणां हृन्मध्यं तु चतुष्पदाम् ।।६६।।

**अपान वा गुदाबाट दुई अङ्गुलि मास्तिर । मूत्रेन्द्रियबाट[5] त्यस्तै दुई अङ्गुलि तल्तिर ।
मान्छेको देहको मध्य भाग हो भनि मान्दछन् । हृदयै हो मध्यभाग चौपाया-पशुको भने ॥ ६६ ॥**

इतरेषां तुन्दमध्ये नानानाडीसमावृतम् । चतुष्प्रकारद्वययुते देहमध्ये सुषुम्नया ।।६७।।

---

१ तताएको सुन जस्तो
२ जमीन भित्र फल्ने तरुल वा सुठ्नी जस्तो गाँठोको आकार भएको फल
३ साइकलको तिल्ली जस्तो गजलाई अरा भनिन्छ ।
४ ब्रह्मज्ञले
५ पिशाब फेर्ने लिङ्ग वा योनि

अरूको चैँ देह-मध्य, नाभिको मध्य-क्षेत्र हो । जस्मा धेरै नाडि बस्छन् गजुमुज्ज भइकन ।
अपान र प्राणवायुको शक्ति साथमा लिई । सुषुम्ना देहमा चार-ढङ्गले छिन् प्रकाशित ॥६७॥

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता । पद्मसूत्रप्रतीकाशा ऋजुरुर्ध्वप्रवर्तिनी ।।६८।।

त्यै कन्दको बीचभाग सुषुम्ना नाडि बस्दछिन् । रेशा कमलको जस्तो लिई मास्तिर बढ्दछिन् ॥ ६८ ॥

ब्रह्मणो विवरं यावद्विद्युदाभासनालकम् । वैष्णवी ब्रह्मनाडी च निर्वाणप्राप्तिपद्धतिः ।।६९।।

सुषुम्ना नाडी नै जान वैष्णवी ब्रह्म नाडि हुन् । यिन्को ज्योति छ विजुली सरिको चम्किलो अनि ।
मोक्ष पाउनको लागी यै नाडीको सहायता । लिएर, पद्धति पूरा गर्नु पर्दछ योगीले ॥ ६९ ॥

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्येतरे स्थिते । इडा समुत्थिता कन्दाद्वामनासापुटावधिः ।।७०।। पिङ्गला चोत्थिता तस्माद्दक्षनासापुटावधिः । गान्धारी हस्तिजिह्वा च द्वे चान्ये नाडिके स्थिते ।।७१।। पुरतः पृष्ठतस्तस्य वामेतरदृशौ प्रति । पूषायशस्विनीनाड्यौ तस्मादेव समुत्थिते ।।७२।। सव्येतरश्रुत्यवधि पायुमूलादलम्बुसा । अधोगता शुभा नाडी मेढ्रान्तावधिरायता ।।७३।।

सुषुम्नाको छेउ-छाउ इडा र पिङ्गला दुई । नाडीहरू रहेका छन्, निक्लिई कन्दबाट यी ।
इडा नाडी नासिकाको देब्रे पोरा र पिङ्गला । दाहिने नाकको पोरासम्म गै काम गर्दछन् ।
गान्धारी र हस्तिजिह्वा नामका दुइटा अरू । नाडीहरू रहेका छन्, कन्दकै छेउ-छाउमा ।
पुग्दछिन् नाडि गान्धारी देब्रे आँखा नजीक र । दाहिने नेत्रमा पुग्छिन् हस्तिजिह्वा त्यसै गरी ।
कन्दबाटै निक्लिएर पूषा अनि यशस्विनी । देब्रे र दाहिने कानमा पुगी काम गर्दछन् ।
गुदाद्वार, सुषुम्नाको छेउ इडा र पिङ्गला । नाडीहरू रहेका छन्, निक्लिई कन्दबाट यी ।
इडा नाडी नासिकाको देब्रे पोरा र पिङ्गला । दाहिने नाकको पोरासम्म गै काम गर्दछन् ।
गान्धारी र हस्तिजिह्वा नामका दुईटा अरू । नाडीहरू रहेका छन्, कन्दकै छेउ-छाउमा ।
गुदाद्वार फेदबाट नाडी जान्छिन् अलम्बुसा । तल झर्दै उनी पुग्छिन् मूत्रेन्द्रिय किनारमा ॥७०-७३ ॥

पादाङ्गुष्ठावधिः कन्दादधोयाता च कौशिकी । दशप्रकारभूतास्ताः कथिताः कन्दसंभवाः ।।७४।।

गोडाका अङ्गुलिसम्म कन्दबाटै झरी तल । कौशिकी नामकी नाडी फैलिई काम गर्दछिन् ।
यिनै दसवटा नाडी निक्लिई कन्दबाट नै । शरीरका भिन्न-भिन्न भागमा काम गर्दछन् ॥ ७४ ॥

तन्मूला बहवो नाड्यः स्थूलसूक्ष्माश्च नाडिकाः । द्वासप्ततिसहस्राणि स्थूलाः सूक्ष्माश्च नाडयः ।।७५।।
संख्यातुं नैव शक्यन्ते स्थूलमूलाः पृथग्विधाः । यथाश्वत्थदले सूक्ष्माः स्थूलाश्च विततास्तथा ।।७६।।

कन्दबाट निक्लिएर फैलदैँ पूर्ण देहमा । स्थूल-सूक्ष्म नाडिहरू बहत्तर हजार छन् ।
पिपल्को पातमा जस्तै फैलिएका जताततै । यिन्को छुट्टै गिन्ती गर्नु निकै मुस्किल काम हो ॥७५-७६॥

प्राणापानौ समानश्च उदानो व्यान एव च । नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयः ।।७७।।
चरन्ति दशनाडीषु दश प्राणादिवायवः । प्राणादिपञ्चकं तेषु प्रधानं तत्र च द्वयम् ।।७८।।

अपान र प्राण अनि समान र उदानका । साथै व्यान, नाग, कूर्म, देवदत्त, धनञ्जय । अनि कृकर यी वायु घुम्दछन्, दस नाडिमा । यिन्मा प्राण आदि पञ्चवायु नै मुख्य मान्दछन् । त्यस्मा पनि अझै मुख्य प्राण साथै अपान हो ॥७७-७८॥

प्राण एवाथवा ज्येष्ठो जीवात्मानं बिभर्ति यः । आस्यनासिकयोर्मध्यं हृदयं नाभिमण्डलम् ।।७९।।
पादाङ्गुष्ठमिति प्राणस्थानानि द्विजसत्तम । अपानश्चरति ब्रह्मन्गुदमेढ्रोरुजानुषु ।।८०।।

यिन्मा पनि अझै जेठो मुख्य चैं प्राणवायु हो । जस्ले सारा जीवलाई दिई राख्दछ जीवन । मुखमा र नासिकामा त्यस्तै हृदय बीचमा । पैतालाका अङ्गुलि र नाभिमा प्राण बस्दछ । त्यस्तै अपानवायु चैं गुदाद्वार र लिङ्गमा । तिघ्रा अनि घुँडा बीच सञ्चार गरिराख्दछ ॥७९-८०॥

समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी व्यवस्थितः । उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ।।८१।।

समानवायु चैं घुम्छ पूरै मानव देहमा । हात-खुट्टा अनि सबै जोडमा चैं उदान छ ॥ ८१ ॥

व्यानः श्रोत्रोरुकट्यां च गुल्फस्कन्धगलेषु च । नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।।८२।।

व्यान नामक वायु यो कान, तिघ्रा र कम्मर । कुर्कुच्चा, काँधमा साथै घाँटीमा गइ बस्दछ । नाग, कूर्म, कृकर र देवदत्त, धनञ्जय । छाला, हड्डि आदि स्थानहरूमा गइ बस्दछन् ॥ ८२ ॥

तुन्दस्थजलमन्नं च रसादीनि समीकृतम् । तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ।।८३।।

पेटभित्र पुगेका जो पानी, अन्न र झोल छन् । तिन्लाई प्राणवायुले पैले एकत्र पार्दछ । त्यस्पछि ती सबैलाई प्राणैले पेटभित्र नै । छुट्टा-छुट्टै स्थानमहाँ लगी स्थापित गर्दछ ॥ ८३ ॥

इत्यादिचेष्टनं प्राणः करोति च पृथक् स्थितम् । अपानवायुर्मूत्रादेः करोति च विसर्जनम् ।।८४।।

प्राणले यी कार्य गर्छ अलगगै स्थानमा बसी । अपान वायुले गर्छ मल-मूत्र विसर्जन ॥ ८४ ॥

प्राणापानादिचेष्टादि क्रियते व्यानवायुना । उज्जीर्यते शरीरस्थमुदानेन नभस्वता ।।८५।।

अपान र प्राणवायुहरूका कार्य जो छन । सम्पन्न हुन्छन् सब ती व्यानको ली सहायता । शरीरमा रहेको त्यो उदान वायुले भने । देहभित्रका पदार्थ धकेल्छ मास्तिरैतिर ॥८५ ॥

पोषणादिशरीरस्य समानः कुरुते सदा । उद्गारादिक्रियो नागः कूर्मोऽक्षादिनिमीलनः ।।८६।।

शरीरको पोषणमा समान वायु लागदछ । नागवायु सक्रिय भै डकार्ने काम गर्दछ । आँखा खोल्ने चिम्म पार्ने कूर्मले कार्य गर्दछ ॥ ८६ ॥

कृकरः क्षुतयोः कर्ता दत्तो निद्रादिकर्मकृत् । मृतगात्रस्य शोभादेर्धनंजय उदाहृतः ।।८७।।

वायु कृकरले चाहिँ भोक-प्यास जगाउँछ । देवदत्त वायुबाट निद्रा-आलस्य लागदछ । मरेको लाशको शोभा केही समयसम्म चैं । धनञ्जयवायुबाट कायमै बनी राख्दछ ॥ ८७ ॥

नाडीभेदं मरुद्भेदं मरुतां स्थानमेव च । चेष्टाश्च विविधास्तेषां ज्ञात्वैव द्विजसत्तम ।।८८।।

त्रिशिखि, यी नाडीहरू अनि वायुहरू पनि । विभिन्न स्थानमा बस्दै विभिन्न कार्य गर्दछन् ।
यी सबैका गतिविधि, चेष्टा, जान्न समग्रमा । गर्नु पर्दछ हामीले प्रयास भइ सक्रिय ॥ ८८ ॥

शुद्धौ यतेत नाडीनां पूर्वोक्तज्ञानसंयुतः । विविक्तदेशमासाद्य सर्वसंबन्धवर्जितः ।।८९।।
योगाङ्गद्रव्यसम्पूर्णं तत्र दारुमये शुभे । आसने कल्पिते दर्भकुशकृष्णाजिनादिभिः ।।९०।।
तावदासनमुत्सेधे तावद्द्वयसमायते । उपविश्यासनं सम्यक्स्वस्तिकादि यथारुचि ।।९१।।

पैले बताए सरि नै नाडिको गर्नु शोधन । त्यस्पछि जानु एकान्त स्थानमा, कोही बान्धव ।
नभेटिने ठाउँ खोजी, योगका लागी चाहिने । सबै सामग्री खोजेर, कुशको, मृग-चर्मको[1] ।
बनाई आसनी बस्ने, आफ्ना अङ्ग बराबरी । बनाएर सन्तुलित बस्नु आसनमा रमी ।
स्वस्तिक वा पद्म कुनै रुचि माफिक आसन । बनाउनु, जो सजिलो लाग्छ, त्यै लिनु आसन ॥८९-९१॥

बद्ध्वा प्रागासनं विप्र ऋजुकायः समाहितः । नासाग्रन्यस्तनयनो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ।।९२।।
रसनां तालुनि न्यस्य स्वस्थचित्तो निरामयः । आकुञ्चितशिरः किंचिन्निबध्नन्योगमुद्रया ।।९३।।
हस्तौ यथोक्तविधिना प्राणायामं समाचरेत् । रेचनं पूरणं वायोः शोधनं रेचनं तथा ।।९४।।

पैले बसी आसनमा देह सीधा बनाउनु । आँखाको दृष्टि लैजानु नाकको अग्रभागमा ।
न छुवाउ दाँतहरू तलका, माथिका कुनै । जिब्रालाई तालुमाथि राखेर स्थिर पारनु ।
चित्तलाई शान्त पारि, शिर थोरै झुकाउनु । हातलाई योगमुद्रा बनाईकन राखनु ।
त्यस्पछि गर्नु अभ्यास प्राणायाम बराबर । श्वास तान्ने, श्वास रोक्ने, श्वास फाल्ने क्रमैसँग ॥९२-९४॥

चतुर्भिः क्लेशनं वायोः प्राणायाम उदीर्यते । हस्तेन दक्षिणेनैव पीडयेन्नासिकापुटम् ।।९५।।
शनैः शनैरथ बहिः प्रक्षिपेत्पिङ्गलानिलम् । इडया वायुमापूर्य ब्रह्मन्षोडशमात्रया ।।९६।।
पूरितं कुम्भयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया । द्वात्रिंशन्मात्रया सम्यग्रेचयेत्पिङ्गलानिलम् ।।९७।।

यसरी चार विधिले वायुलाई चलाउने । प्रक्रियालाई नै भन्छन् प्राणायाम भनीकन ।
हातले नाकको पोरा देब्रेलाई दवाउँदै । विस्तारै दाहिने नाकबाट वायु निकालनू ।
त्यस्पछि सोह्रमात्राले[2] देब्रे नाकबटै लिई । वायुलाई रोक्नु भित्र मात्रा चौसट्ठिसम्म नै ।
दाहिने नाकको प्वालबाट बाहिर फालनू । बत्तिस मात्रा भरिमा वायु बाहिर फालनू ॥९५-९७॥

एवं पुनः पुनः कार्यं व्युत्क्रमानुक्रमेण तु । सम्पूर्णकुम्भवद्देहं कुम्भयेन्मातरिश्वना ।।९८।।

फेरि यै प्रक्रियालाई दोहोर्‍याउनु पर्दछ । उल्टो क्रम मिलाएर अभ्यास गर्नु हर्दम ।
वायु जो भित्र तानिन्छ त्यस्लाई स्थिर पारनु । पानी घडामा राखेझैँ पेटमा वायु राखनू ॥ ९८ ॥

---

१ मिर्गको छाला
२ घुँडाको वरिपरी हात घुमाई एक चुटकि मार्ने समयलाई एक मात्रा बराबरको समय मानिन्छ ।

पूरणान्नाडयः सर्वाः पूर्यन्ते मातरिश्वना । एवं कृते सति ब्रह्मंश्चरन्ति दश वायवः ।।९९।।

यस्तो अभ्यास गरदा सबै नाडिहरूमहाँ । सञ्चार दस-वायुको राम्ररी हुन थाल्दछ ॥ ९९ ॥

हृदयाम्भोरुहं चापि व्याकोचं भवति स्फुटम् । तत्र पश्येत्परात्मानं वासुदेवमकल्मषम् ।।१००।।

त्यस्पछि हृदयाकाश भित्रै कमल फुल्दछ । त्यही कमलमा फेरी परमात्मा-स्वरूपका । पापहीन वासुदेव देवको मिल्छ दर्शन ॥ १०० ॥

प्रातर्माध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् । शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ।।१०१।।

गर्दै यसरी अभ्यास बिहान, दिउँसो अनि । साँझमा र मध्यरात्रि बीचमा चार पल्टनै । बिस्तारै क्रमले गर्नु वायु रोकेर कुम्भक । असीसम्म कुम्भकको मात्रा बृद्धि गराउनु ॥ १०१ ॥

एकाहमात्रं कुर्वाणः सर्वपापैः प्रमुच्यते । संवत्सरत्रयादूर्ध्वं प्राणायामपरो नरः ।।१०२।। योगसिद्धो भवेद्योगी वायुजिद्विजितेन्द्रियः । अल्पाशी स्वल्पनिद्रश्च तेजस्वी बलवान्भवेत् ।।१०३।।

माथिको विधिले योग एकै दिन गरे पनि । सबै खाले पापहरू विनाश भइहाल्दछन् । तीन बर्षसम्म यदि लगातार गर्‍यो भने । यो प्राणायामले देही योगको सिद्धि पाउँछ । वायुलाई जित्न सक्छ, इन्द्रिय वश पर्दछन् । खाना, निद्रा कम्ती लाग्ने, तेजस्वी, बलवान् हुने ।१०२-१०३।

अपमृत्युमतिक्रम्य दीर्घमायुरवाप्नुयात् । प्रस्वेदजननं यस्य प्राणायामस्तु सोऽधमः ।।१०४।। कम्पनं वपुषो यस्य प्राणायामेषु मध्यमः । उत्थानं वपुषो यस्य स उत्तम उदाहृतः ।।१०५।।

अकाल-मृत्यु रोकिन्छ, लामो आयु ऊ बाँच्दछ । प्राणायाम प्रक्रियामा पसिना निक्लियो भने । त्यो अवस्थालाई चाहिं कान्छो वा निम्न जाननू । प्राणायाम प्रक्रियामा देहमा जव कम्पन । हुन थाल्यो भने बुझ्नु अवस्था यो छ मध्यम । देह माथि उठ्न थाले स्थिति हो त्यो त उत्तम ।१०४-१०५।

अधमे व्याधिपापानां नाशः स्यान्मध्यमे पुनः । पापरोगमहाव्याधिनाशः स्यादुत्तमे पुनः ।।१०६।।
अल्पमूत्रोऽल्पविष्ठश्च लघुदेहो मिताशनः । पट्विन्द्रियः पटुमतिः कालत्रयविदात्मवान् ।।१०७।।

प्राणयाम निम्न खाले भए पनि समग्रमा । रोग, पाप नाश हुन्छन् त्यस्ता साधकका सबै । मध्यमस्तरको सिद्ध प्राणायाम भयो भने । महाव्याधि, पाप, रोग सबै निर्मूल बन्दछन् । उत्तमस्तरको सिद्ध प्राणायाम भयो भने । थोरै खाना, अल्प-निद्रा, मल-मूत्र कमै हुने । देह हुन्छ हलुङ्गो र इन्द्रिय अनि बुद्धि चैं । तीव्र हुन्छन्, जान्न सक्छ घटना ऊ त्रिकालका[१] ।१०७।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भीकरणमेव यः । करोति त्रिषु कालेषु नैव तस्यास्ति दुर्लभम् ।।१०८।।

श्वास फाल्ने, श्वास तान्ने प्रक्रियाबाट मुक्त भै । जस्ले श्वास रोक्न सक्छ मात्र कुम्भकमा रही । त्यस्का लागि छैन केही वस्तु अप्राप्य, दुर्लभ । जे चाह्यो त्यो मिल्छ, भूत, भविष्यत्, वर्तमानमा ।।१०८।।

---

१ **भूत, भविष्य र वर्तमानका**

नाभिकन्दे च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नवान् । धारयेन्मनसा प्राणान्सन्ध्याकालेषु वा सदा ।।१०९।।

सन्ध्या-वन्दनका[1] बेला योगी साधकले सधैँ । नाभि-मूल, नासिकाको टुप्पोमा अनि पाउका । औँलाहरूमा मनले प्राणतत्त्व लगीकन । प्रयत्नका साथ वायु गर्नु पर्दछ धारण ॥ १०९ ॥

सर्वरोगैर्विनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः । कुक्षिरोगविनाशः स्यान्नाभिकन्देषु धारणात् ।।११०।।

यसरी यी स्थान बीच गर्नाले वायु धारण । सबै खाले रोगबाट योगी उन्मुक्त बन्दछ । साथै पाउँछ आनन्द, नाभिमा प्राण धारण । गरेमा रोग नासिन्छन् सारा कोख र पेटका ॥ ११०॥

नासाग्रे धारणाद्दीर्घमायुः स्याद्देहलाघवम् । ब्राह्मे मुहूर्ते संप्राप्ते वायुमाकृष्य जिह्वया ।।१११।।
पिबतस्त्रिषु मासेषु वाक्सिद्धिर्महती भवेत् । अभ्यासतश्च षण्मासान्महारोगविनाशनम् ।।११२।।

प्राणलाई राख्न सके नाकको अग्रभागमा । आयु लामो हुन्छ अनि हलुङ्गो हुन्छ देह यो । ब्राह्मी-मुहूर्तमा[2] जिब्रोबाट तानेर वायुको । पान गर्दा पूरा हुन्छन् बोलिएका कुराहरू । छ मैनासम्म अभ्यास जिब्राले वायु-पानको । गरेमा योगीले आफ्ना महारोग छुटाउँछ ॥१११-११२॥

यत्र यत्र धृतो वायुरङ्गे रोगादिदूषिते । धारणादेव मरुतस्तत्तदारोग्यमश्नुते ।।११३।।

जुन् अङ्गमा रोग लागछ, राख्नु पर्दछ वायु त्यैँ । त्यो अङ्गको रोग वायुबाटै निर्मूल बन्दछ ॥ ११३ ॥

मनसो धारणादेव पवनो धारितो भवेत् । मनसः स्थापने हेतुरुच्यते द्विजपुङ्गव ।।११४।।

मनको धारणाबाटै प्राणको हुन्छ धारणा । प्राणायाम अनिवार्य, मन एकाग्र पारन ॥११४॥

करणानि समाहृत्य विषयेभ्यः समाहितः । अपानमूर्ध्वमाकृष्येदुदरोपरि धारयेत् ।।११५।।
बध्नन्कराभ्यां श्रोत्रादिकरणानि यथातथम् । युञ्जानस्य यथोक्तेन वर्त्मना स्ववशं मनः ।।११६।।

इन्द्रियादि विषयका क्षेत्रबाट अलग् गरी । अपान-वायु खैँचेर पेट मास्तिर राखनु । दुवै कान बन्द गर्नु औँलाले दुइ हातका । साथै आँखा, नाक, मुख बन्द राखेर षण्मुखी[3] । मुद्रा, धारण गर्नाले मनलाई नियन्त्रण । गर्नको लागि सजिलो हुन्छ साधकलाई नै ॥११५-११६॥

मनोवशात्प्राणवायुः स्ववशे स्थाप्यते सदा । नासिकापुटयोः प्राणः पर्यायेण प्रवर्तते ।।११७।।

प्राणवायु नियमित हुन्छ मन जित्यो भने । नाकबाट चल्न थाल्छ प्राणवायु क्रमैसित ॥ ११७ ॥

तिस्रश्च नाडिकास्तासु स यावन्तं चरत्ययम् । शङ्खिनीविवरे याम्ये प्राणः प्राणभृतां सताम् ।।११८।।
तावन्तं च पुनः कालं सौम्ये चरति संततम् । इत्थं क्रमेण चरता वायुना वायुजिन्नरः ।।११९।।

---

१ बिहान, दिउँसो र साँझ गरिने पूजा एवं ध्यानमा
२ बिहान, साढे तीनबजेदेखि साढे पाँच बजेसम्मको समय
३ हातका औँलाहरूले नाक, कान, आँखा, मुख समेत बन्द पार्ने मुद्रालाई षण्मुखी मुद्रा भनिन्छ ।

अहश्च रात्रिं पक्षं च मासमृत्वयनादिकम् । अन्तर्मुखो विजानीयात्कालभेदं समाहितः ।।१२०।।

ईडा र पिङ्गला त्यस्तै सुषुम्ना तीन नाडिमा । योगीका श्वास चल्नेछन् क्रियाशील बनीकन ।
जतिन्जेल प्राणवायु (याम्य-शङ्खिनी-पिङ्गला) । दाहिने नाकमा घुम्छ, त्यतिन्जेल ऊ सौम्यमा ।
अर्थात् सुषुम्ना नाडिमा घुमिराख्छ निरन्तर । यसरी यी दुई नाडीहरूमा प्राणवायुको ।
बराबरी नै सञ्चार भइराख्यो भने यदि । त्यस्ता साधकले प्राणवायु नै जितिहाल्दछ ।
त्यस्पछि त्यो साधकले दिन, राति र पाक्षिक । महिना र ऋतु त्यस्तै दुबै अयन आदिका ।
काल-भेदहरू सारा अन्तर्मुखी भईकन । जान्न सक्षम ऊ हुन्छ, सावधान भईकन ॥११८-१२०॥

अङ्गुष्ठादिस्वावयवस्फुरणादर्शनैरपि । अरिष्टैर्जीवितस्यापि जानीयात्क्षयमात्मनः ।।१२१।। ज्ञात्वा यतेत कैवल्यप्राप्तये योगवित्तमः । पादाङ्गुष्ठे कराङ्गुष्ठे स्फुरणं यस्य न श्रुतिः ।।१२२।। तस्य संवत्सरादूर्ध्वं जीवितस्य क्षयो भवेत् । मणिबन्धे तथा गुल्फे स्फुरणं यस्य नश्यति ।।१२३।। षण्मासावधिरेतस्य जीवितस्य स्थितिर्भवेत् । कूर्परे स्फुरणं यस्य तस्य त्रैमासिकी स्थितिः ।।१२४।।

औँलाहरूमा वा आफ्ना नाडीका केन्द्रविन्दुमा । रक्तको गतिले बन्ने धड्कन् बन्द भयो भने ।
चाँडै आफ्नो जीवनको अन्त्यकाल नजीकमा । पुगियो भनि योगीले सङ्केत बुझ्नु पर्दछ ।
यस्तो अनिष्ट सङ्केत थाहा पाएर योगीले । मोक्षको मार्गमा मात्र आफ्नो ध्यान बढाउनु ।
हात, खुट्टा दुबैका नै औँलामा यदि धड्कन । रोकिएमा, एक बर्ष मात्रै साधक बाँच्दछ ।
हातका जोर्नी र घुँडा भित्र धड्कन रोकिए । छ मैना मात्र बाँचिन्छ भन्ने सङ्केत जाननू ।
हातका कुहिना भित्र यदि धड्कन रोकिए । बाँच्ने आयु तीनै मैन्हा बाँकी छ भनि माननू ॥१२१-१२४॥

कुक्षिमेहनपार्श्वे च स्फुरणानुपलम्भने । मासावधिर्जीवितस्य तदर्धस्य तु दर्शने ।।१२५।।

पेटका छेउ कोखिमा लिङ्गमा यदि धड्कन । रोकिएमा मात्र एक मैन्हा ऊ बाँच्न सक्दछ ।
आँखामा धड्कन यदि रोकिएमा बुझे भयो । बाँच्ने आयु पन्ध्र दिन मात्रै शेष रह्यो भनी ॥१२५॥

आश्रिते जठरद्वारे दिनानि दश जीवितम् । ज्योतिः खद्योतवद्यस्य तदर्धं तस्य जीवितम् ।।१२६।।

रोकिएमा नाभिकेन्द्र महाँ त्यो रक्त-धड्कन । दसै दिन मात्र प्राणी बाँच्न सक्दछ जाननू ।
घाम र जूनको ज्योति देखिए जुन्किरी सरि । पाँचै दिनमात्र आयु पूरा गर्दछ जीवले ॥१२६॥

जिह्वाग्रादर्शने त्रीणि दिनानि स्थितिरात्मनः । ज्वालाया दर्शने मृत्युर्द्विदिने भवति ध्रुवम् ।।१२७।।

टुप्पो यदि देखिँदैन जिब्राको त्यो परिस्थिति । सङ्केत गर्छ बाँचिन्छ बाँकी मात्र तीनै दिन ।
बालेको अग्नि वा बत्तिको ज्वाला देख्न छोडिए । दुई दिन मात्र अब जिन्दगी छ भनी बुझ ॥ १२७ ॥

एवमादीन्यरिष्टानि दृष्ट्वायुः क्षयकारणम् । निःश्रेयसाय युञ्जीत जपध्यानपरायणः ।।१२८।।

माथि वर्णित यी सारा अरिष्ट र अनिष्टले । दिनेछन् जब सङ्केत थोरै आयु रह्यो भनी ।
त्यो बेला मुक्तिका लागी जप, ध्यान, उपासना । गर्ने तर्फ लाग्नु पर्छ निष्ठापूर्वक जीवले ॥ १२८ ॥

मनसा परमात्मानं ध्यात्वा तद्रूपतामियात् । यद्यष्टादशभेदेषु मर्मस्थानेषु धारणम् ।।१२९।।

मनले परमात्माको ध्यान, चिन्तनमा जुट । परमात्म-तत्त्व मैले अवश्यै पाउँछु भनी । अठार मर्मस्थलमा देहका गर्नु धारण । चेतना परमात्माको मुक्ति पाउन खातिर ॥ १२९ ॥

स्थानात्स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारः स उच्यते । पादाङ्गुष्ठं तथा गुल्फं जङ्घामध्यं तथैव च ।।१३०।। मध्यमूर्वोश्च मूलं च पायुर्हृदयमेव च । मेहनं देहमध्यं च नाभिं च गलकूर्परम् ।।१३१।। तालुमूलं च मूलं च घ्राणस्याक्ष्णोश्च मण्डलम् । भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूलमूर्ध्वं च जानुनि ।।१३२।। मूलं च करयोर्मूलं महान्त्येतानि वै द्विज । पञ्चभूतमये देहे भूतेष्वेतेषु पञ्चसु ।।१३३।।

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा वायु खैँचनु । यो प्रक्रियालाई भन्छन् प्रत्याहार भनीकन । यस्ता ठाउँहरू देह भित्र नै छन् यथाक्रम । खुट्टाका अङ्गुली साथै कुर्कुच्चा, पिँडुला अनि । तिघ्राको बीचको भाग, गुदाको मूलभाग र । लिङ्ग-योनिकेन्द्र अनि नाइटो देहबीचको । त्यस्तै हृदयको भाग, घाँटी र कुइनाहरू । तालुको त्यो मूलभाग, नाकको मूलभाग र । आँखिभुईं बीचभाग, त्यस्तै नै नेत्र-मण्डल । निधार र मस्तकको मूलभाग त्यसै गरी । घुँडा र हात दुइका मूलभागहरू गरि । मर्मस्थान छन् अठार, पञ्च भौतिक देहका ॥१३०-१३३॥

मनसो धारणं यत्तद्युक्तस्य च यमादिभिः । धारणा सा च संसारसागरोत्तारकारणम् ।।१३४।।

यम, नियम आदिका प्रक्रियाबाट जीवले । मन एकाग्र पार्नु नै धारणा भनि जाननु । यै धारणा प्रक्रियाले समुद्र सरि लागने । यो संसार पार तर्न बन्छ मानिस सक्षम ॥ १३४ ॥

आजानुपादपर्यन्तं पृथिवीस्थानमिष्यते । पित्तला चतुरस्रा च वसुधा वज्रलाञ्छिता ।।१३५।। स्मर्तव्या पञ्चघटिकास्तत्रारोप्य प्रभञ्जनम् । आजानुकटिपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।।१३६।। अर्धचन्द्रसमाकारं श्वेतमर्जुनलाञ्छितम् । स्मर्तव्यमम्भःश्वसनमारोप्य दश नाडिकाः ।।१३७।।

खुट्टादेखि घुँडासम्म पृथ्वीको स्थान जाननु । चार-कोण भएको र पँहेलो रङ्ग-वर्णको । जडिएको पित्तलले, यस्तो पृथिवी-तत्त्वको । दुई घण्टा वायु रोकी गर्नु मनन-चिन्तन । घुँडादेखि कम्मरको भाग हो जलतत्त्वको । आकार छ अर्धचन्द्र, रूप-रङ्ग सफेद छ । जडिएको छ चाँदिले, यस्तो त्यो जल-तत्त्वको । चारघण्टा श्वास रोकी गर्नु मनन चिन्तन ॥१३५-१३७॥

आदेहमध्यकट्यन्तमग्निस्थानमुदाहृतम् । तत्र सिन्दूरवर्णोऽग्निर्ज्वलनं दश पञ्च च ।।१३८।। स्मर्तव्या नाडिकाः प्राणं कृत्वा कुम्भे तथेरितम् । नाभेरूपरि नासान्तं वायुस्थानं तु तत्र वै ।।१३९।। वेदिकाकारवद्धूम्रो बलवान्भूतमारुतः । स्मर्तव्यः कुम्भकेनैव प्राणमारोप्य मारुतम् ।।१४०।। घटिकाविंशतिस्तस्माद् घ्राणाद्ब्रह्मबिलावधि । व्योमस्थानं नभस्तत्र भिन्नाञ्जनसमप्रभम् ।।१४१।। व्योम्नि मारुतमारोप्य कुम्भकेनैव यत्नवान् । पृथिव्यंशे तु देहस्य चतुर्बाहुं किरीटिनम् ।।१४२।। अनिरुद्धं हरिं योगी यतेत भवमुक्तये । अबंशे पूरयेद्योगी नारायणमुदग्रधीः ।।१४३।। प्रद्युम्नमग्नौ वाय्वंशे संकर्षणमतः परम् । व्योमांशे परमात्मानं वासुदेवं सदा स्मरेत् ।।१४४।।

शरीरमा कम्मरको बीचमा अग्नि बस्दछन् । आकार उन्को दन्केको ज्वालाभैँ, रङ्ग सिन्दुरी ।
छ घण्टा प्राण रोकेर त्यो अग्नि केन्द्रमा लगी । गर्दै कुम्भक अग्निको गर्नु पर्दछ चिन्तन ।
नाभिदेखि नाकसम्म वायुको स्थान जाननु । चौतारो सरि आकार, धुवाँको सरि रङ्ग छ ।
आठ घण्टा कुम्भक ली, वायुको गर्नु चिन्तन । नाकदेखि ब्रह्म-रन्धसम्म आकाशको स्थल ।
रङ्ग उन्को त नीलो छ, योगी साधकले त्यहाँ । रोक्नु पर्छ प्राणवायु लगी आकाश क्षेत्रमा ।
त्यस्पछि पृथ्वीको भाग रहेको क्षेत्र सम्झदै । त्यहाँ आराधना गर्नु चारहात समन्वित ।
मुकुट शिरमा राख्ने श्री अनिरुद्ध देवको । मुक्तिका लागि उनकै गर्नु पर्दछ चिन्तन ।
त्यस्तै जल क्षेत्रमा चैं श्री नारायण देवको । मुक्तिका लागि योगीले गर्नु पर्दछ चिन्तन ।
त्यस्तै अग्नि क्षेत्र बीच प्रद्युम्न देव सम्झदै । मुक्तिका लागि योगीले गर्नु पर्दछ चिन्तन ।
त्यस्तै वायु क्षेत्रमा चैं सङ्कर्षण स्वरूपको । ध्यान गर्दै मुक्तिकामी योगीले गर्नु चिन्तन ।
आकाश क्षेत्रमा चाहीं परमात्मा स्वरूपका । वासुदेव देवताको योगीले गर्नु चिन्तन ॥१३८-१४४॥

अचिरादेव तत्प्राप्तिर्युञ्जानस्य न संशयः । बद्ध्वा योगासनं पूर्वं हृद्देशे हृदयाञ्जलिः ॥१४५॥
नासाग्रन्यस्तनयनो जिह्वां कृत्वा च तालुनि । दन्तैर्दन्तानसंस्पृश्य ऊर्ध्वकायः समाहितः ॥१४६॥
संयमेच्चेन्द्रियग्राममात्मबुद्ध्या विशुद्धया । चिन्तनं वासुदेवस्य परस्य परमात्मनः ॥१४७॥

जस्ले अभ्यास यसरी गरिराख्छ निरन्तर । साक्षात्कार छिटै मिल्छ उस्लाई परब्रह्मको ।
सर्वप्रथम बसनु योगासन लिईकन । हृदय क्षेत्रमा गर्नु हृदयैको छ आकृति ।
विशेष भनि सोचेर त्यसैको गरि चिन्तन । टुप्पोमा नाकको आफ्नो दृष्टि सुस्थिर पारनू ।
जिब्रोलाई मास्तिरको तालुमा नै छुवाउनु । तल माथि दुवैतर्फ दाँतलाई छुवाउनु ।
देहलाई सीधा पारी तन्काई सावधान भै । विशुद्ध भावना राखी, आत्मबुद्धि लगाउनु ।
इन्द्रियहरूमा आफ्ना राख्दै संयम हर्दम । परमात्मा, वासुदेव, ब्रह्मको ध्यानमा जुट ॥१४५-१४७॥

स्वरूपव्याप्तरूपस्य ध्यानं कैवल्यसिद्धिदम् । याममात्रं वासुदेवं चिन्तयेत्कुम्भकेन यः ॥१४८॥
सप्तजन्मार्जितं पापं तस्य नश्यति योगिनः । नाभिकन्दात्समारभ्य यावद्धृदयगोचरम् ॥१४९॥
जाग्रद्वृत्तिं विजानीयात्कण्ठस्थं स्वप्नवर्तनम् । सुषुप्तं तालुमध्यस्थं तुर्यं भ्रूमध्यसंस्थितम् ॥१५०॥

आफ्नै आन्तर्यमा बस्छन् परमात्मा सधैंभरि । भित्रकै परमात्माको स्वरूप गर्नु चिन्तन ।
त्यसैको ध्यानले मात्र योगीले मोक्ष पाउँछ । यसरी एक प्रहर[1] गर्दै कुम्भक प्राणको ।
जो योगीले ध्यान गर्छ ब्रह्म श्री वासुदेवको । पाप सारा नष्ट हुन्छन् उसका सात जन्मका ।
नाभिकेन्द्रबाट लिई हृदयस्थान सम्म नै । जाग्रत् अवस्थाको क्षेत्र रहन्छ भनि जाननू ।
स्वप्नावस्था घाँटीमहाँ, सुषुप्ति तालु बीचमा । आँखिभुईं बीच हुन्छ तुर्यको क्षेत्र जाननू ॥१४८-१५०॥

१ दिनमा चार प्रहर र रातमा चार प्रहर हुन्छन् । यो समयावधिको गणना गर्ने एउटा विधि वा तालिका हो ।

तुर्यातीतं परं ब्रह्म ब्रह्मरन्ध्रे तु लक्षयेत् । जाग्रद्वृत्तिं समारभ्य यावद्ब्रह्मबिलान्तरम् ।।१५१।। तत्रात्मायं तुरीयस्य तुर्यान्ते विष्णुरुच्यते । ध्यानेनैव समायुक्तो व्योम्नि चात्यन्तनिर्मले ।।१५२।। सूर्यकोटिद्युतिधरं नित्योदितमधोक्षजम् । हृदयाम्बुरुहासीनं ध्यायेद्वा विश्वरुपिणम् ।।१५३।।

तुर्यातीत ब्रह्मको चैं क्षेत्र हो ब्रह्मरन्ध्र नै । परब्रह्म तिरै लक्ष्य गरेर हुन्छ केन्द्रित । जाग्रत् अवस्थाको क्षेत्रबाट प्रारम्भ भैकन । तुर्यावस्था-क्षेत्रसम्म रहेको आत्मतत्त्व छ । तुर्यावस्था अन्त्य हुँदा विष्णुको रूप बन्दछ । त्यहाँ पुगेर योगीले अतिनिर्मल व्योममा । हृदयाकाशका भित्र फुल्ने कमल-पुष्पमा । रहेका र कोटि सूर्य सरिको तेज धारण । गर्ने विश्वरूपी विष्णुदेवको गर्नु चिन्तन ॥१५१-१५३॥

अनेकाकारखचितमनेकवदनान्वितम् । अनेकभुजसंयुक्तमनेकायुधमण्डितम् ।।१५४।। नानावर्णधरं देवं शान्तमुग्रमुदायुधम् । अनेकनयनाकीर्णं सूर्यकोटिसमप्रभम् ।।१५५।। ध्यायतो योगिनः सर्वमनोवृत्तिर्विनश्यति । हृत्पुण्डरीकमध्यस्थं चैतन्यज्योतिरव्ययम् ।।१५६।। कदम्बगोलकाकारं तुर्यातीतं परात्परम् । अनन्तमानन्दमयं चिन्मयं भास्करं विभुम् ।।१५७।। निवातदीपसदृशमकृत्रिममणिप्रभम् । ध्यायतो योगिनस्तस्य मुक्तिः करतले स्थिता ।।१५८।।

नानाथरी रूप लिने, मुख धेरै विचित्रका । धेरै हातहरूमा छन् हतियार थरी थरी । मुखका रङ्ग छन् धेरै, देवताको स्वरूपमा । देखिन्छन् ती कहीं शान्त, देखिन्छन् कहीं उग्र ती । हतियारहरू धेरै साथै धेर प्रकारका । अनेकौं नेत्र उनका, कोटि सूर्य सरी प्रभा[1] । त्यस्ता विश्वरूपी विष्णुदेवको गर्नु चिन्तन । जस्बाट मनका वृत्ति योगीका नष्ट बन्दछन् । आफ्नै हृदय-आकाश बीचमा ढकमक्क भै । फुलेको पुष्पकमल, त्यसैको बीचमा स्थित । चैतन्यमय त्यो ज्योति जो निभ्दैन कुनै क्षण । कदम्बको फूल सरी गोलो आकारमा स्थित । तुर्यातीय, परब्रह्म, आनन्दमय, चिन्मय । अन्त्यहीन अनि त्यस्तै प्रकाशमय ती विभु[2] । वायुहीन स्थान महाँ बलेको बत्तिझैं उनी । सक्कली मणिको कान्ति भएका परब्रह्मको । ध्यानमा मग्न रहने योगी साधकका सधैं । हातको अमला जस्तै हातमै मोक्षको स्थिति ॥१५४-१५८॥

विश्वरूपस्य देवस्य रूपं यत्किंचिदेव हि । स्थवीयः सूक्ष्ममन्यद्वा पश्यन्हृदयपङ्कजे ।।१५९।। ध्यायतो योगिनो यस्तु साक्षादेव प्रकाशते । अणिमादिफलं चैव सुखेनैवोपजायते ।।१६०।।

विश्वरूपी देवताको स्वरूप जे सुकै रहोस् । चाहे होस् स्थूल-प्रत्यक्ष अथवा सूक्ष्म नै रहोस् । चाहे त्यो होस् अरू कुनै रूप, रङ्ग, प्रकारको । त्यो रूप आफ्नै हृदयाकाशी[3] कमल-पुष्पमा । रहेका ब्रह्मको ध्यान गर्ने साधक योगीको । स्वरूप पनि उसको भैहाल्छ परब्रह्मकै । अणिमा, महिमा आदि आठै सिद्धिहरू पनि । सबैको फल उस्लाई सहजै मिलिहाल्दछ ॥१५९-१६०॥

---

१ विशिष्ट प्रकारको ज्योतिमण्डल भएको
२ सबैका स्वामी
३ हृदयरूपी आकाशमा रहेको

जीवात्मनः परस्यापि यद्येवमुभयोरपि । अहमेव परंब्रह्म ब्रह्माहमिति संस्थितिः ।।१६१।।
समाधिः स तु विज्ञेयः सर्ववृत्तिविवर्जितः । ब्रह्म संपद्यते योगी न भूयः संसृतिं व्रजेत् ।।१६२।।

**जीवात्मा, परमात्माको दुवैको ज्ञान पाउँदै । म आफैं हूँ परब्रह्म भन्ने स्थिति पुग्यो भने ।
त्यो स्थिति नै समाधि हो, त्यो स्थितिमा पुगे पछि । सबै इच्छा, सबै वृत्ति मनका नष्ट बन्दछन् ।
योगी साधक जसले यसरी परब्रह्मको । प्राप्ति गर्छ भने फेरि ऊ फर्कन्न धरा महाँ[1] ॥१६१-१६२॥**

एवं विशोध्य तत्त्वानि योगी निःस्पृहचेतसा । यथा निरिन्धनो बह्निः स्वयमेव प्रशाम्यति ।।१६३।।

**यसरी योगको तत्त्व अभ्यास, साधना गरी । इच्छाहीन मन लिई, निभेको अग्निझैं गरी ।
योगी साधक आफैं नै शान्त भैकन बस्दछन् ॥ १६३ ॥**

ग्राह्याभावे मनःप्राणो निश्चयज्ञानसंयुतः । शुद्धसत्त्वे परे लीनो जीवः सैन्धवपिण्डवत् ।।१६४।।

**जव केही ग्राह्य वस्तु चाहन्न योगीले भने । त्यस्ताको मनका साथै प्राण नै आत्मज्ञानको ।
अवस्थामा पुगी हाल्छ, जीवात्मा त्यसको अनि । पवित्र परमात्माको तत्त्वमै लीन बन्दछ ।
जसरी पानीमा नून हालेर घोलिए पछि । नूनै पानी भए जस्तै जीव नै ब्रह्म बन्दछ ॥ १६४ ॥**

मोहजालकसंघातं विश्वं पश्यति स्वप्नवत् । सुषुप्तिवद्यश्चरति स्वभावपरिनिश्चलः ।।१६५।।
निर्वाणपदमाश्रित्य योगी कैवल्यमश्नुत इत्युपनिषत् ॥

**त्यस्ता साधक योगीको दृष्टिमा विश्व यो सबै । मोहको जालमा बद्ध देखिन्छ सपना सरी ।
त्यो बेला ऊ स्वभावैले अवस्था त्यो सुषुप्तिमा । रही, निर्वाण-पथमा कैवल्य-स्थिति[2] पुग्दछ ।
रही, निर्वाण-पथमा कैवल्य-स्थिति पुग्दछ । यही मार्ग उपनिषद्हरूले व्यक्त गर्दछन् ॥ १६५ ॥**

।।इति त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्समाप्ता।।

शान्तिपाठः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं.... (ॐकार ब्रह्म हो पूर्ण,.... अक्षय शान्ति होस्) ॥ प्रारम्भमा जस्तै ।

इति त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीले छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरेको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ २७ गते महेन्द्रनगर ।

---

१ पृथ्वीमा फर्कन्न अर्थात् जन्म, मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुन्छ ।
२ मुक्तिको मार्ग छिचोल्दै मोक्षको अन्तिम अवस्था अर्थात् परब्रह्मत्वमा लीन हुन्छ ।

॥ दक्षिणामूर्त्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ। शौनकादि ऋषिहरू र मार्कण्डेय ऋषिका बीच संवादका रूपमा प्रस्तुत यस उपनिषद्मा शिवतत्त्वको बारे चर्चा गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ २९ महेन्द्रनगर।

ॐ शान्तिपाठः सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्। आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्॥

ब्रह्मावर्ते महाभाण्डीरवटमूले महासत्राय समेता महर्षयः शौनकादयस्ते ह समित्पाणयस्तत्त्वजिज्ञासवो मार्कण्डेयं चिरंजीविनमुपसमेत्य पप्रच्छुः केन त्वं चिरं जीवसि केन वानन्दमनुभवसीति ।।१।।

शौनकादि ऋषिहरू ब्रह्मावर्त-प्रदेशमा[1]। बटवृक्ष[2] फेद मुनि महाभाण्डीर नामको। बसे, धेरै कालसम्म चल्ने यज्ञ गरौँ भनी। त्यसै प्रसङ्गमा तत्त्वज्ञानको प्राप्ति खातिर। शौनकादिहरू गए मार्कण्डेय ऋषिकहाँ। हातमा समिधा बोकी विद्यार्थीको स्वरूपमा। पुगी सोधे हे महर्षि, तपाईंले कसो गरी। लामो आयु पाउनुभो, कसो गरी तपाईंले। अपार-आनन्द प्राप्त गर्नुभो सब भन्नुहोस्॥ १॥

परमरहस्यशिवतत्त्वज्ञानेनेति स होवाच ।। २ ।। किं तत्परमरहस्यशिवतत्त्वज्ञानम् । तत्र को देवः । के मन्त्राः । को जपः । का मुद्रा । का निष्ठा । किं तज्ज्ञानसाधनम् । कः परिकरः । को बलिः । कः कालः । किं तत्स्थानमिति ।।३।।

कुरा सुनी शौनकादिहरूको ती महर्षिले। भने, आफ्नो दीर्घ आयुको रहस्य खुलाउँदै। अति गोप्य शिवतत्त्व ज्ञानबाट भयो सबै। फेरि सोध्छन् शौनकादि मार्कण्डेय महर्षिमा। अति गोप्य शिवतत्त्व ज्ञान कस्लाई भन्दछन्। त्यो ज्ञानको देवता को, कस्ता मन्त्रहरू छन। जप गर्ने के छ विधि, कस्तो मुद्रा बनाउने। निष्ठा केमा राख्नु पर्छ, के छ त्यो ज्ञान-साधन। कस्ता सामग्री चाहिन्छन्, कस्को बलि चढाउनु। उपासना समय कुन्, स्थान कुन् हुन्छ उत्तम॥ ३॥

स होवाच । ये न दक्षिणामुखः शिवोऽपरोक्षीकृतो भवति तत्परमरहस्यशिवतत्त्वज्ञानम् ।।४।। यः सर्वोपरमे काले सर्वानात्मन्युपसंहृत्य स्वात्मानन्दसुखे मोदते प्रकाशते वा स देवः ।।५।।

जुन् ज्ञान पाए शिवको दक्षिणामुख-मूर्तिको। हुन्छ दर्शन, त्यै ज्ञान शिवतत्त्व भनी बुझ। सृष्टिको अन्त्यमा जस्ले सम्पूर्ण विश्वलाई नै। आफूभित्रै समेटेर, आफ्नै आत्म स्वरूपमा। आनन्द मानि बस्ने र आफैँ जो छन् प्रकाशित। तिनै शिव देवता हुन् यो शिवज्ञान-तत्त्वका॥४-५॥

---

१ सरस्वति र दृषद्वती नदीको बीचमा पर्ने भू-भाग

२ वरको रुख

अत्रैते मन्त्ररहस्याश्लोका भवन्ति। मेधा दक्षिणामूर्तिमन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः । गायत्री छन्दः । देवता दक्षिणास्यः । मन्त्रेणाङ्गन्यासः ।।६।।

अब चाहिँ मन्त्रको नै रहस्य प्रष्ट पारने । श्लोकको वर्णन यहाँ गरिएको छ प्रस्तुत । ब्रह्मा ऋषि हुन् यो मेधा-दक्षिणामूर्ति मन्त्रको । गायत्री छन्द हो यस्को, दक्षिणामुख देवता । मन्त्रबाटै अङ्गन्यास गर्नु पर्दछ योगीले ॥ ६ ॥

ॐ आदौ नम उच्चार्य ततो भगवते पदम् । दक्षिणेति पदं पश्चान्मूर्तये पदमुद्धरेत् । अस्मच्छब्दं चतुर्थ्यन्तं मेधां प्रज्ञां पदं वदेत् । प्रमुच्चार्य ततो वायुबीजं च्छं च ततः पठेत् । अग्निजायां ततस्त्वेष चतुर्विंशाक्षरो मनुः ।।७।।

"ॐ नम" शब्द पहिले उच्चारण गरीकन । फेरि "भगवते" शब्द उच्चारण तिमी गर । फेरि भन्नु "दक्षिणा" र "मूर्तये" शब्द बोलनु । फेरि "मह्यं" भन्नु अनि "मेधां प्रज्ञां" भनीकन । फेरि "प्र" अक्षर भनी, वायु बीज "य" अक्षर । त्यस्पछि "च्छ" अग्निकी स्त्री "स्वाहा" यो अन्त्यमा भन । यसरी यो मनु मन्त्र चौबीस अक्षरान्वित[1] । यो मन्त्रको जप पछि ध्यानको हुन्छ वर्णन ॥ ७ ॥

ध्यानम् । स्फटिकरजतवर्णं मौक्तिकीमक्षमालाममृतकलशविद्यां ज्ञानमुद्रां कराग्रे । दधतमुरगकक्ष्यं चन्द्रचूडं त्रिनेत्रं विधृतविविधभूषं दक्षिणामूर्तिमीडे ।।८।।

स्फटिक मणिको जस्तो, चाँदीको वर्ण रूपका । दक्षिणामूर्ति शिवको प्रार्थना स्तुति गर्दछु । हातमा ज्ञानमुद्रा र विद्या अमृत दायिनी । अर्को हात अक्षमाला मणिबाट विनिर्मित । तीनोटा नेत्र छन् जस्का, चन्द्रमा छन् निधारमा । नाग, सर्प बेरिएका जस्का कम्मर भागमा । नानाथरी बेशभूषा धारणा गरी राखने । दक्षिणामूर्ति शिवको ध्यानमा मग्न बन्दछु ॥ ८ ॥

मन्त्रेण न्यासः । आदौ वेदादिमुच्चार्य स्वराद्यं सविसर्गकम् । पञ्चार्णं तत उद्धृत्य अतरं सविसर्गकम् । अन्ते समुद्धरेत्तारं मनुरेष नवाक्षरः ।।९।।

दक्षिणामूर्तिको न्यास गर्ने मन्त्र छ वर्णित । सुरुमा वेदको पैलो बोल्नु अक्षर "ॐ" भनी । बोल्दा ख्याल गर्नु सधैँ स्वरको र विसर्गको । त्यस्पछि फेरि पञ्चार्ण "दक्षिणामूर्ति" बोलनु । विसर्ग साथै "अतर" शब्द बोलेर अन्त्यमा । फेरि "ॐ" भन्नु यसरी बन्छ मन्त्र नवाक्षरी[2] ॥९॥

मुद्रां भद्रार्थदात्रीं सपरशुहरिणं बाहुभिर्बाहुमेकं जान्वासक्तं दधानो भुजगवरसमाबद्धकक्ष्यो वटाधः । आसीनश्चन्द्रखण्डप्रतिघटित जटाक्षीरगौरस्त्रिनेत्रो दद्यादाद्यः शुकाद्यैर्मुनिभिरभिवृतो भावशुद्धिं भवो नः ।।१०।।

नवाक्षरी न्यास पछि ध्यानका लागि प्रार्थना । एउटा हात अभयमुद्राबाट समन्वित । अर्कोमा बन्चरो अर्को मृगीमुद्रा समन्वित । अर्को चाहिँ छ तिघ्रामा, बसेका वटमूलमा[3] । बेरेका छन् कम्मरमा पटुका सरि नाग ती । द्वितीयाका जून जस्तै जटामा चन्द्र शोभित । दूधको झैं श्वेतवर्ण रहेका तीन नेत्र छन् । शुक आदि ऋषिबाट घेरिईकन बस्दछन् । म गर्छु ध्यान अहिले यस्ता शङ्करदेवको । भावना शुद्ध पारेर दिनोस् सद्बुद्धि हामीमा ॥ १० ॥

---

१ ॐ नमो भगवते दक्षिणामूर्तये मह्यं मेधां प्रज्ञां प्रयच्छ स्वाहा। यो चौवीस अक्षर भएको पूरा मन्त्र बन्दछ।
२ ॐ दक्षिणामूर्तिरतरों, यही नवाक्षरी मन्त्र हो।
३ बहरको रुखको फेदमा।

मन्त्रेण न्यासः ब्रह्मर्षिन्यासः– तारं ब्लूं नम उच्चार्य मायां वाग्भवमेव च । दक्षिणापदमुच्चार्य ततः स्यान्मूर्तये पदम् ।। ११ ।। ज्ञानं देहि पदं पश्चाद्वह्निजायां ततो न्यसेत् । मनुरष्टादशार्णोऽयं सर्वमन्त्रेषु गोपितः ।।१२।।

ब्रह्मर्षिन्यासको मन्त्र गरिन्छ अब वर्णन । पैलो उच्चारण गर "ॐ" को र पछि "ब्लूं नम" । माया वीज "ह्रीं" र त्यस्तै वाग्वीज "ऐं" र "दक्षिणा" । फेरि भन्नु "मूर्तये"र "ज्ञानं देहि" पनि भन । अन्त्यमा अग्निकी पत्नी "स्वाहा" शब्द निकालनु । यो अठाराक्षरी[1] मन्त्र अत्यन्तै गोपनीय छ ॥ ११ ॥

भस्मव्यापाण्डराङ्गः शशिशकलधरो ज्ञानमुद्राक्षमालावीणापुस्तैर्विराजत्करकमलधरो योगपट्टाभिरामः । व्याख्यापीठे निषण्णो मुनिवरनिकरैः सेव्यमानः प्रसन्नः सव्यालः कृत्तिवासाः सततमवतु नो दक्षिणामूर्तिरीशः ।।१३।।

(ब्रह्मर्षिन्यासको पश्चात् ध्यान मन्त्र छ वर्णित ।) दली खरानी जसको सेताम्मे छ शरीर त्यो । शिरमा चन्द्रमालाई राखेर झलमल्ल छन् । रुद्राक्ष माला, वीणा र ज्ञानमुद्रा र पुस्तक । हातमा राखने, त्यस्तै योगीले लाउने लुगा । लगाएर बसेका छन्, व्याख्यासनमहाँ[2] जमी । मुनिश्रेष्ठहरूबाट सेवा हर्दम पाउने । प्रशन्न चेहरा राख्ने, नागमाला सुशोभित । बोकेका बाघको छाला, दक्षिणामूर्ति देवले । रक्षा हाम्रो गरी राखुन् दिनरात निरन्तर ॥ १३ ॥

मन्त्रेण न्यासः । (ब्रह्मर्षिन्यासः) । तारं परां रमाबीजं वदेत्साम्बशिवाय च । तुभ्यं चानलजायां च मनुर्द्वादशवर्णकः ।।१४।। वीणां करैः पुस्तकमक्षमालां बिभ्राणमभ्राभगलं बराढ्यम् । फणीन्द्रकक्ष्यं मुनिभिः शुकाद्यैः सेव्यं वटाधः कृतनीडमीडे ।।१५।।

ब्रह्मर्षिन्यासको अर्को मन्त्रको हुन्छ वर्णन । सबैभन्दा त पहिले "ॐ" को ध्वनि निकालनु । फेरि पराबीज "ह्रीं" र रमाको बीज "श्रीं" भन । "साम्बशिवाय" फेरि र "तुभ्यं" "स्वाहा" भनी भन । यो बाह्र[3] अक्षरी मन्त्र पछि ध्यान छ प्रस्तुत । भगवान् शिवजी जस्ले वीणा, पुस्तक हातमा । रुद्राक्षमाला यौटामा मुद्रा अभय साथमा । नीलो-कालो बादलको जस्तो घाँटी छ शोभित । श्रेष्ठका पनि छन् श्रेष्ठ, नागमाला छ कम्मर । बटवृक्ष मुनि बस्ने, शुक शौनक आदिका । ऋषिमुनिहरूबाट सेवा मिल्दछ हर्दम । त्यस्ता शङ्करको गर्छु प्रार्थना, म निरन्तर ॥१४-१५॥

विष्णु ऋषिरनुष्टुप् छन्दः । देवता दक्षिणास्यः । मन्त्रेण न्यासः । तारं नमो भगवते तुभ्यं वटपदं ततः । मूलेति पदमुच्चार्य वासिने पदमुद्धरेत् ।।१६।। वागीशाय ततः पश्चान्महाज्ञानपदं ततः । दायिने पदमुच्चार्य मायिने नम उद्धरेत् ।।१७।।

यो मन्त्रका ऋषि विष्णु, अनुष्टुप् छन्द जाननु । "दक्षिणामुख" हुन् देव, न्यास गर्नु यसै गरी । "नमो भगवते तुभ्यं" भन्दा प्रथम "ॐ" भन । "बटमूल" भनी फेरी "वासिने" भन्नु पर्दछ । "वागीशाय" भनी फेरि "महाज्ञान" पछि अनि । "दायिने मायिने" भन्दै "नमः"[4] बोलनु अन्त्यमा ।१६-१७।

---

१ ॐ ब्लूं नमो ह्रीं ऐं दक्षिणामूर्तये ज्ञानं देहि स्वाहा । यहि अठार अक्षरको मन्त्र हो ।

२ प्रवचन दिन वा उपदेश दिन बस्ने उँचो आसनलाई नै व्याख्यासन वा व्यासासन भनिन्छ ।

३ ॐ ह्रीं श्रीं साम्बशिवाय तुभ्यं स्वाहा, यही बाह्र अक्षरी मन्त्र हो ।

४ ॐ नमो भगवते तुभ्यं बटमूलवासिने वागीशाय महाज्ञानदायिने मायिने नमः, यस्तो मन्त्र बन्दछ ।

आनुष्टुभो मन्त्रराजः सर्वमन्त्रोत्तमोत्तमः ।।१८।। ध्यानम् । मुद्रापुस्तकवह्निनागविलसद्बाहुं प्रसन्नाननं मुक्ताहारविभूषणं शशिकलाभास्वत्किरीटोज्ज्वलम् । अज्ञानापहमादिमादिमगिरामर्थं भवानीपतिं न्यग्रोधान्तनिवासिनं परगुरुं ध्यायाम्यभीष्टाप्तये ।।१९।। मौनमुद्रा । सोऽहमिति यावदास्थितिः सा निष्ठा भवति ।।२०।।

सबै मन्त्रहरू मध्ये यो आनुष्टुप मन्त्र ता । मन्त्रको पनि राजा हो, महा-उत्तम मन्त्र हो । अब अर्को ध्यानमन्त्र गरिएको छ प्रस्तुत । हातमा पुस्तक अनि मुद्रा अभय साथमा । अग्नि जस्तै दीव्य नागहरूले बाहु-वेष्टित[1] । प्रसन्न मुखमुद्रा छ, गलामा हार मोतिको । चन्द्रमाका किरणले मुकुट छ सुशोभित । अज्ञानको अँध्यारोमा ज्ञानको ज्योति बाल्ने । वाणी वा शब्दले जस्को सकिन्न गर्न वर्णन । आदि पुरुष हुन् साथै सबैका आदि रूप हुन् । भवानीका उनै स्वामी, बटवृक्ष निवासी छन् । त्यस्ता शङ्करको ध्यान गर्छौं इच्छित[2] पाउन । ध्यानमा रहदा राख्नु मौनमुद्रा सधैँभरी । "म नै त्यो परमात्मा हूँ" भन्ने भाव लिईकन । त्यो भाव मृत्युपर्यन्त राख्नु "निष्ठा" भनि बुझ ॥१८-२०॥

तदभेदेन मन्त्राम्रेडनं ज्ञानसाधनम् ।।२१।। चित्ते तदेकतानता परिकरः ।।२२।। अङ्गचेष्टार्पणं बलिः ।।२३।। त्रीणि धामानि कालः ।।२४।। द्वादशान्तपदं स्थानमिति ।।२५।।

मनु-मन्त्रहरू माथि गरिए जति वर्णन । परब्रह्मबाट तिनी छन् अभिन्न भनीकन । निरन्तर गर्नु जप, तिनै हुन् ज्ञान-साधन । परमात्मा शिवजीमा एकाग्रचित्त भैकन । ध्यान गर्नुलाई जान पूजा-सामग्री हुन् भनी । शरीरका इन्द्रिय र चेष्टा जो मनका छन । तिनैलाई रोकी राख्नु त्यही नै बलि हो बुझ । स्व-अविद्या पद अनि स्थूल र सूक्ष्म बीजको । रूपमा रहने तीन्टा काल नै तीन धाम हुन् । द्वादशान्त-पद अर्थात् हृदयाकाश, जीवको । साथै सहस्रार-चक्रलाई नै स्थान माननु ॥२१-२५॥

ते ह पुनः श्रद्दधानास्तं प्रच्यूचुः । कथं वाऽस्योदयः । किं स्वरूपम् । को वाऽस्योपासक इति ।।२६।। स होवाच । वैराग्यतैलसंपूर्णे भक्तिवर्तिसमन्विते । प्रबोधपूर्णपात्रे तु ज्ञप्तिदीपं विलोकयेत् ।।२७।।

श्रद्धालु शौनकादिले मार्कण्डेय ऋषिसँग । सोधे फेरि हे भगवन्, यिन्को उदय कस्तरी । हुने गर्छ र यिनको कस्तो छ रूप आकृति । के कस्ता मानिसहरू बन्छन् यिन्का उपासक । मार्कण्डेय भन्नुहुन्छ, वैराग्यरूपी तेलले । ज्ञानरूपी दियो भर्दै सलेदो भक्तिरूपको । ज्ञप्ति वा ज्ञान-विषयी दिपिका बाल्नु पर्दछ । त्यै उज्यालो भित्र आफ्नो आत्माको मिल्छ दर्शन ।२६-२७।

मोहान्धकारे निःसारे उदेति स्वयमेव हि । वैराग्यमरणिं कृत्वा ज्ञानं कृत्वा तु चित्रगुम् ।।२८।। गाढतामित्रसंशान्त्यै गूढमर्थं निवेदयेत् । मोहभानुजसंक्रान्तं विवेकाख्यं मृकण्डुजम् ।।२९।। तत्त्वाविचारपाशेन बद्धं द्वैतभयातुरम् । उज्जीवयन्निजानन्दे स्वस्वरूपेण संस्थितः ।।३०।।

---

१ हातहरूमा दीव्य नागहरू बेरिएका छन् ।
२ मनले चाहेको कुरा ।

ज्ञान, भक्ति र वैराग्य भगवान्-प्राप्ति खातिर । चाहिन्छ, ती हुनासाथै अँध्यारो मोहको हटी ।
आत्मारूपी दियो बल्छ आफैंनै प्राणी भित्रको । ज्ञानरूपी दण्डबाट[1] वैराग्यरूपी तख्तीमा ।
घोटी वा चिन्तन गरी, अज्ञान मास्न खातिर । गूढार्थ वा परंतत्त्व जान्ने कोशिसमा जुट ।
परंतत्त्व पाउनमा ज्ञान-वैराग्यको खुबै । उपयोग गरि नित्य, गर्नु चिन्तन, पालन ।
परमात्मतत्त्व बारे विचार नपुऱ्याउँदा । पाशोले बाँधिए जस्तै मान्छे बाँधिन्छ द्वैतमा[2] ।
यसरी मोहले ग्रस्त भयले पनि आतुर । मोहरूपी शनिको त्यो मुखमा फस्न तत्पर ।
विवेक रूपको मार्कण्डेयलाई बचाउन । परमात्मतत्त्वको नै गर्नु पर्दछ चिन्तन ।
त्यही चिन्तनले मात्र आत्मबोध गराउँदै । परमानन्दका रूपमा लगी स्थिर पार्दछ ॥२८-३०॥

शेमुषी दक्षिणा प्रोक्ता सा यस्याभीक्षणे मुखम् । दक्षिणाभिमुखः प्रोक्तः शिवोऽसौ ब्रह्मवादिभिः ।।३१।। सर्गादिकाले भगावन्विरिञ्चिरूपास्यैनं सर्गसामर्थ्यमाप्य । तुतोष चित्ते वाञ्छितार्थांश्च लब्ध्वा धन्यः सोऽस्योपासको भवति धाता ।।३२।।

ब्रह्मज्ञान दिने बुद्धिलाई नै मान दक्षिणा । त्यै बुद्धिले खोल्छ ढोका ब्रह्मदर्शनको पनि ।
त्यसैले नै ब्रह्मज्ञानी त्यै तत्त्वज्ञानी बुद्धि नै । दक्षिणामुखको नाम लिएका शिव भन्दछन् ।
सुरुमा सृष्टिको बेला ब्रह्माले श्री प्रजापति । दक्षिणामुख शिवको गरेका थे उपासना ।
उनैबाट शक्ति पाई सृष्टिको रचना गरी । इच्छा पूरा गरि ब्रह्मा भए अति प्रसन्न ती ।
तसर्थ ब्रह्माले गर्छन् दक्षिणामुखको सधैं । उपासना, अर्चना र ध्यान, चिन्तन सर्वदा ॥३१-३२॥

य इमां परमरहस्यशिवतत्त्वविद्यामधीते स सर्वपापेभ्यो मुक्तो भवति । य एवं वेद स कैवल्यमनु-भवतीत्युपनिषत् ।।३३।।

शिवतत्त्वरूपी विद्या जसले पाठ गर्दछ । त्यस्का सबै पापहरू निर्मूल भइहाल्दछन् ।
रहस्यपूर्ण यो विद्या गरे मनन, चिन्तन । मोक्षको मार्ग सहजै उसले पाइहाल्दछ ।
यही तथ्य उपनिषद्हरूले व्यक्त गर्दछन् ॥ ३३ ॥

।।इति दक्षिणामूर्त्युपनिषत्समाप्ता।।

शान्तिपाठः ॐसहनाववतु ....प्रारम्भमा जस्तै ।।

इति दक्षिणामूर्ति उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ ३० महेन्द्रनगर ॥

१ यस सन्दर्भमा दण्ड भन्दा आगो निकाल्न घोटने काठको सानो लौरो सम्झनु पर्छ ।
२ जीव अलग छ र आत्मा अलग छ भन्ने भ्रममा पर्नुलाई नै यहाँ द्वैतरूपी पाशो भन्न खोजिएको हो ।

॥ देव्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ । देवताहरू र महादेवीका बीचमा संवादका रूपमा चैतन्य शक्तिको सर्वात्मरूप र सर्वधारकताको विवेचना गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ ३० महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः
ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

सर्वे वै देवा देवीमुपतस्थुः । कासि त्वं महादेवि ।।१।। साब्रवीदहं ब्रह्मस्वरुपिणी । मत्तः प्रकृतिपुरुषात्मकं जगच्छूल्यं चाशून्यं च अहमानन्दानानन्दाः विज्ञानाविज्ञानेऽहम् । ब्रह्मा ब्रह्मणी वेदितव्ये । इत्याहाथर्वणी श्रुतिः।।२।।

मिली सबै देवताले देवीको प्रार्थना गरी । सोधे भन्नोस् महादेवी तपाईंको स्वरूप के ? देवीले भन्नुभो जान म हूँ ब्रह्मस्वरूपिणी । मबाटै यी प्रकृति र पुरुष दुईटै मिली । यो जगत्‌को सृष्टि भयो, अज्ञानीहरू खातिर । म शून्य छु, रहित छु अथवा छैन क्यै पनि । ज्ञानीका लागि सहित, अशून्य अनि पूर्ण छु । मेरो स्वरूप आनन्द, साथै आनन्दहीन छु । विज्ञानमयी छु त्यस्तै अविज्ञानमयी छु म । जान्न योग्य म छु ब्रह्म, ब्रह्मभन्दा पनि पर । यिनै कुराहरू भन्छन् अथर्ववेदले पनि ॥१-२॥

अहं पञ्च भूतान्यपञ्चभूतानि । अहमखिलं जगत् वेदोऽहमवेदोऽहम् । विद्याहमविद्याहम् । अजाहमनजाहम् । अधश्चोर्ध्वं च तिर्यक्चाहम् ।।३।। अहं रुद्रेभिर्वसुभिश्चराम्यहमादित्यैरुत विश्वदेवैः । अहं मित्राव-रुणावुभौ बिभर्म्यहमिन्द्राग्नी अहमश्विनावुभौ ।।४।। अहं सोमं त्वष्टारं पूषणं भगं दधाम्यहम् । विष्णुमुरुक्रमं ब्रह्माणमुत प्रजापतिं दधामि ।।५।। अहं दधामि द्रविणं हविष्मते सुप्राव्येऽयजमानाय सुन्वते । अहं राष्ट्री सङ्गमनी वसूनामहं सुवे पितरमस्य मूर्धन् ।।६।। मम योनिरप्स्वन्तः समुद्रे । य एवं वेद स देवीपदमाप्नोति ।।७।।

म नै पञ्चीकृत-भूत[1], अपञ्चीकृत-भूत हूँ । जगत् जे जति देखिन्छ त्यो दृश्य-विश्व नै म हूँ । ज्ञान मै हूँ र अज्ञान पनि मै हूँ भनी बुझ । न जन्मिने प्रकृति म, जन्मिने पनि तत्त्व मै । तल मै हूँ, माथि मै हूँ, तेर्सो, ठाडो पनि म हूँ । बनेर रुद्र र वसु म नै सर्वत्र घुम्दछु ।

---

१ पृथ्वी, पानी, आगो, वायु र आकाशको एकीकृतरूपलाई पञ्चीकृतभूत र ती पाँचैको अलग अलग तत्त्वलाई अपञ्चीकृतभूत भनिएको हो ।

विश्वेदेव र आदित्य बनी सर्वत्र घुम्दछु । म नै मित्र र वरुण, इन्द्रको अग्निको अनि ।
कुमार-अश्विनीको म गर्छु पालन-पोषण । सोम, पूषा अनि त्वष्टा, भगको गर्छु धारण ।
तीनै लोकलाई आफ्ना खुट्टाले ढाकने गरी । खुट्टा फैलाउने विष्णुलाई गर्छु म धारण ।
त्यसै गरी ब्रह्मदेव, प्रजापति दुवैकन । लोक सृष्टिको क्रममा मैले नै गर्छु धारण ।
देवताका लागी भनी राख्छन् जो हवि उत्तम । निकाल्न सोमरस त्यो जस्ले कोसिस गर्दछन् ।
त्यस्ता खाले यजमानहरूका हवि-द्रव्यको[1] । सम्पन्नता बृद्धि गर्ने धन-धारण गर्छु म ।
म नै हूँ विश्वकी स्वामी, उपासकहरूकन । मैले नै बाँड्दछु धन,म नै ज्ञानवती स्वयम् ।
पूजनीयहरूमध्ये म नै प्रथम श्रेणी हूँ । म नै यो विश्वका सारा पितृ प्रकट पार्दछु ।
सबै जीवहरूको जो हृदयाकाशमा स्थित । समुद्र आन्तरिक छ, त्यस्को र जलतत्त्व नै ।
म बस्ने ठाउँ हो भन्ने जस्ले यो तथ्य जान्दछ । देवीको स्थान, विभूति त्यसले प्राप्त गर्दछ ॥३-७॥

ते देवा अब्रुवन् । नमो देव्यै महादेव्यै शिवायै सततं नमः । नमः प्रकृत्यै भद्रायै नियताः प्रणताः स्म ताम् ।।८।।तामग्निवर्णां तपसा ज्वलन्तीं वैरोचनीं कर्मफलेषु जुष्टाम् । दुर्गां देवीं शरणमहं प्रपद्ये सुतरां नाशयते तमः ।।९।। देवीं वाचमजनयन्त देवास्तां विश्वरूपाः पशवो वदन्ति । सा नो मन्द्रेषमूर्जं दुहाना धेनुर्वागस्मानुपसुष्टुतैतु ।।१०।।

त्यस्पछि ती देवताले प्रार्थना देवीको गरे । नमो देवी, महादेवी, शिवा, कल्याणकारिणी ।
प्रकृति रूपिणी देवी, भद्रा, कल्याणकारिणी । तिम्रा चरणमा ढोग्छौँ, सदा नियमपूर्वक ।
अग्नि झैँ तेजिलो वर्ण, तपस्याले प्रकाशित । देदीप्यमान हे देवी, हामीले कर्मको फल ।
पाऔँ भन्दै शरणमा परेका छौँ सबैजना । अज्ञानको अन्धकार हाम्रा नाशिदिनोस् सबै ।
प्राणका देवताले जो निकाले वाणी वैखरी । त्यै भिन्न रूप र ध्वनि लिएर प्राणी बोल्दछन् ।
त्यै वाणीको अधिष्ठात्री, कामधेनु[2] समानकी । सधैँ आनन्दभै बस्ने, बल-अन्न प्रदायिनी ।
वाणीकी देवीले हाम्रो सुनेर स्तुति-प्रार्थना । हामी समक्ष प्रकट भई कल्याण गर्नुहोस् ॥८-१०॥

कालरात्रीं ब्रह्मस्तुतां वैष्णवीं स्कन्दमातरम् । सरस्वतीमदितिं दक्षदुहितरं नमामः पावनां शिवाम् ।।११।। महालक्ष्मीश्च विद्महे सर्वसिद्धिश्च धीमहि । तन्नो देवी प्रचोदयात् ।।१२।।

कालरात्रि तुल्य तिमी, वेदले पनि पूजने । तिमी ह्वौ वैष्णवी-शक्ति, आमा ह्वौ स्कन्दकी तिमी ।
देवमाता अदिति र तिमी नै ह्वौ सरस्वती । दक्षकी पुत्रीको रूप लिएर पाप नाशने ।
गर्छौं नमस्कार हामी देवी कल्याणकारिणी । माता महालक्ष्मी हामी तपाईलाई जान्दछौँ ।
सबै सिद्धि दिने देवी राख्छौँ हृदय बीचमा । सद्ज्ञानतर्फ बढ्ने हामीमा प्रेरणा दिनोस् ॥११-१२॥

अदितिर्ह्यजनिष्ट दक्ष या दुहिता तव । तां देवा अन्वजायन्त भद्रा अमृतबन्धवः ।।१३।। कामो योनिः कामकला वज्रपाणिर्गुहा हसा मातरिश्वाभ्रमिन्द्रः । पुनर्गुहा सकला मायया च पुरुच्येषा विश्व-माताऽऽदिविद्योम् ।।१४।।

हे दक्ष, जो तपाईकी छोरी अदिति छन् तिनी । सन्तानोत्पत्ति पछि भन् अत्यन्तै वन्दनीय छिन् ।
उन्ले सन्तान जन्माइन् सदा कल्याणकारक । अमृततत्त्व बोकेका देवताहरूको गण ।

---

१ यज्ञमा आहुति दिन तयार पारिएका होमिने पदार्थ वा वस्तुहरू
२ जे चितायो त्यही दिन सक्ने गौमाता स्वरूपकी

स्वरूप आदिविद्याका विशिष्ट गुण-युक्त छन् । काम, योनि, बज्रपाणि, त्यस्तै कामकला अनि । गुहा, वर्ण (ह स) अनि वायु, अभ्र र इन्द्रजी । फेरि गुहा, फेरि वर्ण (स क ल) आदि अक्षर । माया आदिरूपबाट अत्यन्त सुखदायिनी । विश्वमाता आदिविद्या[1] विश्वमा बन्दनीय छिन् ॥ १४ ॥

एषात्मशक्तिः । एषा विश्वमोहिनी पाशाङ्कुशधनुर्बाणधरा । एषा श्रीमहाविद्या ।।१५।। य एवं वेद स शोकं तरति ।।१६।। नमस्ते अस्तु भगवति भवती मातरस्मान्पातु सर्वतः ।।१७।।

यी आदिविद्या नै जान आत्मशक्ति भनीकन । विश्वलाई यिनै माता सम्मोहित बनाउँछिन् । पाश, अङ्कुशका साथै धनुर्वाण छ हातमा । यस्ती छिन् श्रीमहाविद्या विश्वविख्यात छिन् यिनी । नाशिन्छन् शोक उसका जो जान्दछ स्वरूप यो । त्यस्ती भगवतिलाई प्रणाम हामी गर्दछौँ । हाम्रो रक्षा गर्नु हवस् पर्छौं शरण सर्वदा ॥१५-१७॥

सैषाऽष्टौवसवः । सैषैकादश रुद्राः । सैषा द्वादशादित्याः । सैषा विश्वेदेवाः सोमपा असोमपाश्च । सैषा यातुधाना असुरा रक्षांसि पिशाचा यक्षाः सिद्धाः । सैषा सत्त्वरजस्तमांसि । सैषाब्रह्म-विष्णुरुद्ररुपिणी । सैषा प्रजापतीन्द्रमनवः । सैषा ग्रहा नक्षत्रज्योतींषि कलाकाष्ठादिकालरुपिणी तामहं प्रणौमि नित्यम् ।।१८।। तापापहारिणीं देवीं भुक्तिमुक्तिप्रदायिनीम् । अनन्तां विजयां शुद्धां शरण्यां शिवदां शिवाम् ।।१९।।

तिनै माता आदिविद्या आठै वसु स्वरूप छिन् । एघार रुद्र र अनि बाह्र आदित्य हुन् उनी । सोमपान नगर्ने र गर्ने ती विश्वदेवता । सबैमा छिन् यिनै माता आदि विद्या स्वरूपिणी । यातुधान आदि सबै असुर अनि राक्षस । पिशाच, यक्ष र सिद्ध माताका नै स्वरूप हुन् । यिनै सत्व, रज यिनी, तमोगुण पनि यिनी । यिनै छिन् ब्रह्म, विष्णु र रुद्रको रूपमा पनि । यिनै प्रजापति, इन्द्र, ऋषिमुनि पनि यिनी । ग्रह, नक्षत्र सम्पूर्ण ताराहरू पनि यिनी । कला-काष्ठादिले युक्त कालको रूप हुन् यिनी । मनको ताप हरने, भोग-मोक्ष प्रदायिनी । अनन्त गुणले युक्त, सदा विजय-दायिनी । राग-दागबाट मुक्त, शरणागत-पालिनी । कल्याण-कारिणी माता सदा मङ्गल-दायिनी । गर्छौं नमस्कार हामी आदिविद्या भवानीको ॥१८-१९॥

वियदीकारसंयुक्तं वीतिहोत्रसमन्वितम् । अर्धेन्दुलसितं देव्या बीजं सर्वार्थसाधकम् ।।२०।। एवमेकाक्षरं मंत्रं यतयः शुद्धचेतसः । ध्यायन्ति परमानन्दमया ज्ञानाम्बुराशयः ।।२१।।

वियत्[2] अर्थात् "ह" मा जोडि "ई" कार वीतिहोत्र[3]को । "र" जोडि त्यस्पछि जोड अर्द्धचन्द्र उँभोतिर । यसो गरेर "ह्रीं" बन्छ देवीको वीजमन्त्र यो । जुन् मन्त्रले दिन्छ सर्वसिद्धिको शक्ति भक्तमा । यस्तो एकाक्षरी वीजमन्त्रको ज्ञानी साधक । जस्का चित्तहरू शुद्ध, परमानन्दयुक्त छन् । अगाध[4] ज्ञानका खानी योगीले ध्यान गर्दछन् ॥२०-२१॥

---

१ काम=क, योनि=ए, कामकला=ई, बज्रपाणि=ल, गुहा=ह्रीं, हस=ह स, मातरिश्वा=क, अभ्र=ह, इन्द्र=ल, पुनर्गुहा=ह्रीं, सकल=स क ल, माया=ह्रीं जस्ता आदिविद्याका बीज मन्त्रको शब्दसंकेत देखाइएको छ ।

२ आकाश

३ अग्नि

४ थाहै नपाइने खालको गहिराइ भएको

वाङ्माया ब्रह्मभूस्तस्मात्षष्ठं वक्त्रसमन्वितम् । सूर्योऽवामश्रोत्रबिन्दुःसंयुक्ताष्टात्तृतीयकः ।।२२।।
नारायणेन संयुक्तो वायुश्चाधरसंयुतः । विच्चे नवार्णकोऽर्णः स्यान्महदानन्ददायकः ।।२३।।

वाक्शक्ति "ऐं" र माया "ह्रीं" ब्रह्मभू-काम "क्लीं" अनि । वक्त्र-आकार जोडेको छैटौं अक्षर "चा" अनि । सूर्यको "म" अनि दायाँ कानको "उ" र बिन्दु[1] ली । नारायण "आ" मिलेको टको तेस्रो बनाइ "डा" । वायुको "य" अनि त्यस्तै ओठको "ऐ" मिलाई "यै" । अन्तमा राखि "विच्चे" यो नवार्ण-मन्त्र[2] बन्दछ । यो नवार्ण-मन्त्र जपे महा आनन्द मिल्दछ ॥२२-२३॥

हृत्पुण्डरीकमध्यस्थां प्रातःसूर्यसमप्रभाम् । पाशाङ्कुशधरां सौम्यां वरदाभयहस्तकाम् । त्रिनेत्रां रक्तवसनां भक्तकामदुघां भजे ।।२४।। नमामि त्वामहं देवी महाभयविनाशिनीम् । महादुर्गप्रशमनीं महाकारुण्य-रुपिणीम् ।।२५।।

प्राणीको हृदयाकाश बीचमा रहने तिमी । बिहानीको घाम जस्तो ज्योतिर्मय स्वरूप छ । एउटा हातमा पाश, अर्कोमा चैँ छ अङ्कुश । वरमुद्रा र अभयमुद्रा छन् अरू हातमा । हे सौम्यरूपा, आँखा छन् तीनोटा, बस्त्र लाल छ । भक्तका मनका इच्छा तिमी नै पूर्ण गर्दछ्यौ । महाभय मास्न सक्ने, महासङ्कट टारने । हे महाकरुणा मूर्ति, तिमीलाई नमोनम ॥२४-२५॥

यस्याः स्वरूपं ब्रह्मादयो न जानन्ति तस्मादुच्यतेऽज्ञेया । यस्या अन्तो न विद्यते तस्मादुच्यतेऽनन्ता । यस्या ग्रहणं नोपलभ्यते तस्मादुच्यतेऽलक्ष्या । यस्या जननं नोपलभ्यते तस्मादुच्यतेऽजा । एकैव सर्वत्र वर्तते तस्मादुच्यत एका । एकैव विश्वरुपिणी तस्मादुच्यते नैका । अत एवोच्यते अज्ञेयाऽनन्ताऽलक्ष्याऽजैका नैकेति ।।२६।।

जस्को स्वरूप जान्दैनन् ब्रह्मादि देवता पनि । त्यसैले नै तिमीलाई अज्ञेया भनि भन्दछन् । छैन तिम्रो अन्त तस्मात् अनन्ता भनि भन्दछन् । देखिन्न तिम्रो क्यै लक्ष्य, अलक्ष्या पनि भन्दछन् । देखिन्न तिमी जन्मेको त्यसैले भन्दछन् अजा । सर्वत्र पाइने खोज्दा तिमी छ्यौ एकरुपिणी । जहाँ पनि विश्वभरी अनेक रूपमा तिमी । त्यसैले तिमी अज्ञेया, अनन्ता र त्यसै गरी । अलक्ष्या र अजा, एका, अनेका, बहुरूपिणी ॥२५-२६॥

मन्त्राणां मातृका देवी शब्दानां ज्ञानरुपिणी । ज्ञानानां चिन्मयातीता शून्यानां शून्यसाक्षिणी ।।२७।। यस्याः परतरं नास्ति सैषा दुर्गा प्रकीर्तिता । तां दुर्गां दुर्गमां देवीं दुराचारविघातिनीम् । नमामि भवभीतोऽहं संसारार्णवतारिणीम् ।।२८।।

मन्त्रमा मातृका अर्थात् मूल-अक्षर नै तिमी । शब्दमा खोजदा सारा ज्ञानको रूपमा तिमी । ज्ञानमा खोजदा तिम्रो चैतन्य-ज्ञानरूप छ । शून्यमा खोजदा मिल्ने शून्यको पनि साक्षी भै । तिमी बाहेक क्यै छैन विश्वमा सर्वश्रेष्ठ छ्यौ । त्यसैले नै नाम तिम्रो दुर्गादेवी छ वर्णित । दुराचार नाश गर्ने, जान्नै नसकिने तिमी । भवसागरको पार लैजान तिमी सक्षम । जगत्बाट डराएको एउटा भक्त हूँ म ता । मलाई पार गरिद्यौ, दुर्गादेवी नमोनम ॥२७-२८॥

---

१ म, उ र बिन्दु मिलाई मुं बनाउने ।

२ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे, यो नौअक्षरी मन्त्रलाई नर्वाण मन्त्र भनिन्छ । यसलाई ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे, भनेर पनि जपिन्छ । मन्त्रको भावार्थ यस प्रकार छ । हे चैतन्यरूपी सरस्वती, सत् स्वरूपी महालक्ष्मी, आनन्दस्वरूपी महाकाली, ब्रह्मविद्या पाउन हामी तपाईको ध्यान गर्छौं । अज्ञानको गाँठो खोलेर हामीलाई मुक्तिको मार्ग देखाउनोस् ।

इदमथर्वशीर्षं योऽधीते स पञ्चाथर्वशीर्षजपफलमवाप्नोति । इदमथर्वशीर्षं ज्ञात्वा योऽर्चां स्थापयति ।।२९।। शतलक्षं प्रजप्त्वापि नार्चासिद्धिं च विन्दति । शतमष्टोत्तरं चास्याः पुरश्चर्याविधिः स्मृतः ।।३०।। दशवारं पठेद्यस्तु सद्यः पापैः प्रमुच्यते । महादुर्गाणि तरति महादेव्याः प्रसादतः ।।३१।।

यो देवीको उपनिषद् जस्ले राम्ररी पढ्दछ । गणेश, नारायण र शिव, सूर्य र देवीका । पाँचै उपनिषद् पढ्दा मिल्ने सुफल मिल्दछ । यो देवीको उपनिषद् नपढी नबुझीकन । जस्ले देवी-मूर्ति राख्छ, जप कोटी गरे पनि । त्यस्तो प्रतिष्ठा देवीको सिद्ध हुन्न कसै गरी । यो देवीमन्त्रको एकसये-आठ गरे जप । देवी-पुरश्चरणको प्रक्रिया पूर्ण बन्दछ । सबै पाप नाश हुन्छन्, दसै पल्ट पढे पनि । ठूलै कठिनाइबाट सजिलै पार पाउँछ ॥२९-३१॥

प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । तत्सायंप्रातः प्रयुञ्जानः पापोऽपापो भवति । निशीथे तुरीयसंध्यायां जप्त्वा वाक्सिद्धिर्भवति । नूतनप्रतिमायां जप्त्वा देवतासान्निध्यं भवति । प्राणप्रतिष्ठायां जप्त्वा प्राणानां प्रतिष्ठा भवति । भौमाश्विन्यां महादेवीसन्निधौ जप्त्वा महामृत्युं तरति । य एवं वेदेत्युपनिषत् ।।३२।।

बिहानै पाठ गरदा नाशिन्छन् पाप रात्रिका । साँझ पाठ गरे त्यस्का दिनका पाप नाशिने । बिहान-साँझ पढ्दा पापी निष्पाप बन्दछ । चौथो-सन्ध्या (मध्यरात्रि) पढे वाक्-सिद्धि[1] मिल्दछ । नयाँ मूर्ति छेउ पढे देवी-सामीप्य[2] मिल्दछ । नक्षत्र-अश्विनी साथै भौम-बार पढ्यो[3] भने । महामृत्युबाट पनि सहजै पार पाउँछ । देवी उपनिषद् जस्ले यसरी ज्ञान गर्दछ । त्यस्ले पनि महामृत्यु सजिलै पार गर्दछ । देवी उपनिषद् भित्र यही तथ्य छ वर्णित ॥ ३२ ॥

।। इति देव्युपनिषत्समाप्ता ।।

शान्तिपाठः ॐ भद्रं कर्णेभि....अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ।

इति देव्युपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ जेठ ३० काठमाण्डू ।

---

१ जे बोल्यो त्यो पूरा हुने
२ देवीको नजीक रहन पाउँछ
३ मङ्गलबार

॥ ध्यानबिन्दूपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ । नाम अनुसार नै यसमा ध्यानका सबै विधाहरू, प्राणायाम, षडङ्ग्योग, नाडिशुद्धि, विभिन्न मुद्राहरूका साथै ध्यानसँग सम्बन्धित सबै प्रक्रियाहरू उपयोगी ढङ्गले विस्तारपूर्वक व्याख्या गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ जेठ ३१ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजश्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

गुरु शिष्य दुवै पाऔं रक्षा, भोजन, विक्रम । हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस् ।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं बहुयोजनम् । भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कदाचनः ।।१।।

कोशौँसम्म फैलिएका पहिलेदेखि सञ्चित । जस्मा भएका सम्पूर्ण पापका जो पहाड छन् ।
ती पहाड ध्वस्त पार्न सकिन्छ ध्यानयोगले । ध्यान बाहेक क्यै छैन पापको ढेर नाशने ॥ १ ॥

बीजाक्षरं परं बिन्दुं नादं तस्योपरि स्थितम् । सशब्दं चाक्षरे क्षीणे निःशब्दं परमं पदम् ।।२।।

वीजाक्षर छ ॐ त्यस्को अझै पर्तिर बिन्दु[1] छ । विन्दुभन्दा अझै माथि नाद-ध्वनि छ संस्थित ।
जस्मा सुनिन्छ मधुर ध्वनि-शब्द थरीथरी । जब हुन्छ अक्षरमा विलीन त्यो ध्वनि गई ।
त्यो बेला शब्दले शून्य अवस्था बन्न पुग्दछ । त्यै स्थिति वा अवस्था नै परमं-पद हो बुझ ॥ २ ॥

अनाहतं तु यच्छब्दं तस्य शब्दस्य यत्परम् । तत्परं विन्दते यस्तु स योगी छिन्नसंशयः ।।३।।

मेघ गर्जे सरिको जो सुन्छ ध्वनि अनाहत[2] । त्यस्को कारण[3] जो हुन्छ, त्यस्को पनि अझै पर ।
परं-कारणको अर्थात् विशिष्ट-ब्रह्मको स्थिति । जुन् योगीले प्राप्त गर्छ, हुन्छ शङ्का-बिहीन त्यो ॥३॥

वालाग्रशतसाहस्रं तस्य भागस्य भागिनः । तस्य भागस्य भागार्धं तत्क्षये तु निरञ्जनम् ।।४।।

चिरी जुँगा गहूँको जो लाख हिस्सा बराबर । बन्छ, त्यत्रै सूक्ष्मभाग जीवको हुन्छ मानन् ।
त्यो सूक्ष्मको पनि अझै लाख भाग गरीकन । जत्रो हुन्छ त्यै स्वरूप हुन्छ ईश्वरको अनि ।
त्यस्को आधा वा पचास हज्जार भाग लाउँदा । जत्रो बिन्दु बन्न पुग्छ सूक्ष्मको पनि सूक्ष्म भै ।
त्यै अतिसूक्ष्मलाई नै विशुद्ध-ब्रह्म जाननु ॥ ४ ॥

पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् । तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम् ।।५।।
एवं सर्वाणि भूतानि मणौ सूत्र इवात्मनि । स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः ।।६।।

---

१ **चन्द्रबिन्दु**
२ **न रोकिइकन निरन्तर बजिरहने**
३ **सृष्टिकर्ता मूल तत्त्व**

**सुगन्ध फूलको भित्र, दूधको भित्रमा घिउ । तिलको भित्रमा तेल, ढुङ्गाभित्र सुवर्ण भैँ ।
नदेखिए पनि भट्ट हुन्छ त्यै भित्र तत्त्व त्यो । त्यस्तै आत्मा पनि सारा प्राणीको भित्र बस्दछ ।
स्थिर बुद्धि भएका र मोहबाट विमुक्त जो । ब्रह्मवेत्ताहरू हुन्छन् तिन्ले ता आत्मतत्त्व त्यो ।
मालाभित्र मणिलाई समेटेर अवस्थित । धागो रहे सरी आत्मा अथवा ब्रह्म मान्दछन् ॥५-६॥**

तिलानां तु यथा तैलं पुष्पे गन्ध इवाश्रितः । पुरुषस्य शरीरे तु स बाह्याभ्यन्तरे स्थितः ।।७।।

तिलभित्र तेल सरी, सुगन्ध फूल भित्रमा । मान्छेको देहमा आत्मा, भित्र-बाहिर व्याप्त छ ॥ ७ ॥

वृक्षं तु सकलं विद्याच्छाया तस्यैव निष्कला । सकले निष्कले भावे सर्वत्रात्मा व्यवस्थितः ।।८।।

रुख हुन्छ कलायुक्त, छाया चैँ हुन्छ निष्कल । आत्मा सर्वत्र छ, कला-निष्कला भाव लीकन ॥ ८ ॥

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ध्येयं सर्वमुमुक्षुभिः । पृथिव्यग्निश्च ऋग्वेदो भूरित्येव पितामहः ।।९।। अकारे तु लयं प्राप्ते प्रथमे प्रणवांशके । अन्तरिक्षं यजुर्वायुर्भुवो विष्णुर्जनार्दनः ।।१०।। उकारे तु लयं प्राप्ते द्वितीये प्रणवांशके । द्यौः सूर्यः सामवेदश्च स्वरित्येव महेश्वरः ।।११।। मकारे तु लयं प्राप्ते तृतीये प्रणवांशके । अकारः पीतवर्णः स्याद्रजोगुण उदीरितः ।।१२।। उकारः सात्त्विकः शुक्लो मकारः कृष्णतामसः । अष्टाङ्गं च चतुष्पादं त्रिस्थानं पञ्चदैवतम् ।।१३।।

**ॐ यो एकाक्षरी ब्रह्म, गर्नु ध्यान ममुक्षुले[1] । ॐकारको अंश पैलो "अ" काराक्षरमा गई ।
पृथ्वी, अग्नि र ऋग्वेद, भूःका साथै पितामह । ब्रह्माजीको हुन्छ लय, "अ" मा गै सब मिल्दछन् ।
ॐकारको अंश दोस्रो "उ" काराक्षरमा गई । अन्तरिक्ष, यजुर्वेद, वायु, भुवः, जनार्दन ।
विष्णुजीको हुन्छ लय, "उ" मा गै सब मिल्दछन् । ॐकारको अंश तेस्रो "म्" काराक्षरमा गई ।
द्यौ, सूर्य र सामवेद, स्वर्गलोक, महेश्वर । यी सबैको हुन्छ लय, "म्" मा गै सब मिल्दछन् ।
अकार छ पहेँलो र रजोगुण समन्वित । उकारको श्वेतवर्ण गुण सात्विक राख्दछ ।
मकारको रङ्ग कालो उस्मा हुन्छ तमोगुण । ॐकारका आठ अङ्ग, चार पाउ त्यसै गरी ।
तीन आँखा छन् यसका, देवताहरू पाँच छन्[2] ॥९-१३॥**

ओंकारं यो न जानाति ब्राह्मणो न भवेत्तु सः । प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्मतल्लक्ष्यमुच्यते ।।१४।।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् । निवर्तन्ते क्रियाः सर्वास्तस्मिन्दृष्टे परावरे ।।१५।।

**जस्ले ॐकार जान्दैन हुँदैन त्यो त ब्राह्मण । ॐकारलाई धनु र आत्मा वाण बनाउनु ।
ब्रह्मलाई लक्ष्य मान्नु भन्दछन् वेदविज्ञले । होसियार भई अर्थात् भई एकाग्र, वाण त्यो ।
धनुबाट चलाएर लक्ष्यको गर्नु भेदन । यसरी जव पाइन्छ ब्रह्म-सायुज्यको[3] स्थिति ।
सारा क्रिया लुप्त हुन्छन्, मोक्षको स्थिति बन्दछ ॥१४-१५॥**

---

१ मोक्षको चाहना गर्नेले ।

२ आठ अङ्गहरू जस्तै अकार, उकार, मकार, नाद, विन्दु, कला, कलातीत र त्योभन्दा परको स्थान । चार पाउहरू जस्तै व्यष्टिपरक भई हेर्दा विश्व, तैजस, प्राज्ञ र तुरीय तथा समष्टिपरक भई हेर्दा विराट्, सूत्र, बीज र तुर्य हुन् । तीन स्थानको तात्पर्य जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति वा स्थूल, सूक्ष्म, कारण शरीर वा सत्, रजो, तम वा ज्ञान, इच्छा, क्रियाशक्ति, वा भूत, भविष्य, वर्तमान कालहरू हुन् । पाँचदेवताको अभिप्राय, ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर र सदाशिव भनेर बुझ्नु पर्दछ ।

३ ब्रह्ममानै एकाकार भएको अवस्था

ओंकारप्रभवा देवा ओंकारप्रभवाः स्वराः । ओंकारप्रभवं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ।।१६।।

ॐकारबाटै उत्पत्ति भएका देवताहरू । सबै खाले स्वरहरू ॐकारैबाट निक्लिए ।
तीनै लोकहरू साथै सारा स्थावर-जङ्गम । भयो उत्पत्ति सबको ॐकारैबाट जानन् ॥ १६ ॥

ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घः संपत्प्रदोऽव्ययः । अर्धमात्रासमायुक्तः प्रणवो मोक्षदायकः ।।१७।।

ॐकारका ह्रस्व अंश पापको नाश गर्दछन् । दिन्छन् दीर्घ अंशहरू सदा अक्षय-सम्पदा ।
अर्द्धमात्रा जोडिएको पूर्ण ॐकारले भने । प्राणीलाई मोक्षमार्ग सहजैमा दिलाउँछ ॥ १७ ॥

तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् । अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ।।१८।।

नरोकिई बहिरने तेलधारा सरी अनि । रनन्न लामो आवाज घण्टा बज्दा सुने सरी ।
ॐकारको अघि हुन्छन् ध्वनि-विहीन शब्द ती । जस्ले जान्दछ ती शब्द त्यसैले वेद जान्दछ ॥ १८ ॥

हृत्पद्मकर्णिकामध्ये स्थिरदीपनिभाकृतिम् । अङ्गुष्ठमात्रमचलं ध्यायेदोंकारमीश्वरम् ।।१९।।

हृदयाकाशका बीच फुल्ने कमलपत्रको । बीचमा स्थिरभै बल्ने ज्योतिको आकृति लिई ।
औंलाको सरि आकार लिई ॐकार बस्दछ । त्यही सुस्थिर ॐकार ईशको ध्यानमा जुट ॥ १९ ॥

इडया वायुमापूर्य पूरयित्वोदरस्थितम् । ओंकारं देहमध्यस्थं ध्यायेज्ज्वालावलीवृतम् ।।२०।।
ब्रह्मा पूरक इत्युक्तो विष्णुः कुम्भक उच्यते । रेचो रुद्र इति प्रोक्तः प्राणायामस्य देवताः ।।२१।।

बायाँ नाकबाट वायु तानेर भर्नु पेटमा । त्यस्पछि देहको बीच बस्ने ज्योति स्वरूपको ।
ॐकारको ध्यान गर्नु, ब्रह्मा पूरक-देवता । विष्णु कुम्भकका देव, रुद्र रेचक-देव[1] हुन् ॥२०-२१॥

आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् । ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ।।२२।।

आफ्नो अन्तस्करण नै तलको काठ माननु । ॐकारलाई माथिल्लो काठ हो भनि जानन् ।
दुबै काठहरू घोट ध्यान-अभ्यासले अनि । अग्नि जस्तै गूढ तत्त्व पाउँछौ परब्रह्म त्यो ॥ २२ ॥

ओंकारध्वनिनादेन वायोः संहरणान्तिकम् । यावद्बलं समादध्यात्सम्यङ्नादलयावधि ।।२३।।

ॐकारको ध्वनि साथै गर्दै पूरक, कुम्भक । रेचक प्रक्रियाबाट वायु बाहिर फालने ।
सबै चरणमा नाद-ध्वनि त्यो बलपूर्वक । तान्दै, टुङ्ग्याउनु साथै नाद-ध्वनि र रेचक ॥ २३ ॥

गमागमस्थं गमनादिशून्यमोंकारमेकं रविकोटीदीप्तम् । पश्यन्ति ये सर्वजनान्तरस्थं हंसात्मकं ते विरजा भवन्ति ।।२४।।

जाँदा र फर्कदा साथै रहने गर्छ लिप्त भै । तर जादैन ऊ कहीं फर्कदैन पनि कहीं ।
हंसप्रणव ॐकार जो कोटी सूर्यको सरी । तेजिलो छ र ऊ सबै देहीको भित्र बस्दछ ।
त्यस्तो हंस-प्रणवको जस्ले दर्शन पाउँछ । कृतकृत्य भई हाल्छ जीव त्यो यहि लोकमा ॥ २४ ॥

यन्मनस्त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत् । तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।।२५।।
अष्टपत्रं तु हृत्पद्मं द्वात्रिंशत्केसरान्वितम् । तस्य मध्ये स्थितो भानुर्भानुमध्यगतः शशी ।।२६।।

---

१ यसै उपनिषदको ३० देखि ३२ सम्मका मन्त्रहरूमा पूरक अवस्थामा विष्णु, कुम्भक अवस्थामा ब्रह्मा र रेचक अवस्थामा शिवलाई ध्येय देवता मानिएको छ, जो यस मन्त्रमा लेखे भन्दा फरक छ।

मान्छेको मन यो तीन्टै गुणले परिपूरित । विश्वको सिर्जना गर्न, पालना गर्न, नाशन ।
मूल कारण भै खेल्छ भूमिका, यदि त्यै मन । आफैं विलय भै हाले, विष्णुको पद पाउँछ ।
मूल-पत्र आठवटा, बत्तीस केशरीबट । सजिएको र हृदयाकाशमा जीवको स्थित ।
फुलेको जो कमल छ, त्यसको बीच सूर्य र । सूर्यको बीचमा चन्द्र रहन्छन् भै प्रकाशित ॥ २६ ॥

शशिमध्यगतो बह्निर्वह्निमध्यगता प्रभा । प्रभामध्यगतं पीठं नानारत्नप्रवेष्टितम् ।।२७।।
तस्य मध्यगतं देवं वासुदेवं निरञ्जनम् । श्रीवत्सकौस्तुभोरस्कं मुक्तामणिविभूषितम् ।।२८।।
शुद्धस्फटिकसंकाशं चन्द्रकोटिसमप्रभम् । एवं ध्यायेन्महाविष्णुमेवं वा विनायन्वितः ।।२९।।

त्यै चन्द्रको बीच अग्नि, अग्निको बीच दीप्ति छ । त्यै दीव्य दीप्तिमा नाना थरिका मणिरत्नले ।
सजिएको पलङ भैं दीव्य-आसनपीठ छ । त्यै आसनीमा वेदाग भगवान् वासुदेव छन् ।
श्रीवत्स-चिन्हका साथै कौस्तुभ मणि छातिमा । अरू थुप्रै मणिहरूबाट छन् ती सुशोभित ।
शुद्ध स्फटिकका जस्ता, करोडौं चन्द्रमा सरी । महाविष्णु देवताको गर्नु ध्यान विनम्र भै ॥२७-२९॥

अतसीपुष्पसंकाशं नाभिस्थाने प्रतिष्ठितम् । चतुर्भुजं महाविष्णुं पूरकेण विचिन्तयेत् ।।३०।।

प्राणायाम प्रक्रियामा श्वास तानेर पूरक । गर्दा, आलसीको फूल फुलेभैं स्वच्छ वर्णका ।
चार हात भएका र बसेका नाभि केन्द्रमा । श्री महाविष्णुको ध्यान योगीले गर्नु पर्दछ ॥ ३० ॥

कुम्भकेन हृदि स्थाने चिन्तयेत्कमलासनम् । ब्रह्माणं रक्तगौराभं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ।।३१।।

प्राणायाम प्रक्रियामा श्वास रोकेर कुम्भक । गर्दा, कमलमा बस्ने, रातो र श्वेत वर्णका ।
मुख चार भएका र बस्ने हृदयकेन्द्रमा । श्री पितामह ब्रह्माको गर्नु पर्दछ चिन्तन ॥ ३१ ॥

रेचकेन तु विद्यात्मा ललाटस्थं त्रिलोचनम् । शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्कलं पापनाशनम् ।।३२।।

प्राणायाम प्रक्रियामा श्वास फालेर रेचक । गर्दा, निधार चम्केका शुद्ध स्फटिकको सरी ।
तीन आँखा भएका र कला-कल्मषहीन[1] ती । पापहारी श्री शिवको गर्नु पर्दछ चिन्तन ॥ ३२ ॥

अब्जपत्रमधः पुष्पमूर्ध्वनालमधोमुखम् । कदलीपुष्पसंकाशं सर्ववेदमयं शिवम् ।।३३।।

केराको फूलभैं नाल उँभो र फलचैं तल । रहे सरी मानिसको हृदयाकाश बीचमा ।
भुण्डिई रहने साथै वेदका मूल श्रोत भै । भगवान् शिवको वास रहेको हुन्छ देहमा ॥ ३३ ॥

शतारं शतपत्राढ्यं विकीर्णाम्बुजकर्णिकम् । तत्रार्कचन्द्रवह्नीनामुपर्युपरि चिन्तयेत् ।।३४।।

सयेवटा अरायुक्त[2], पत्रसंख्या पनि सये । हुने कमलको फूल प्राणीको हृदयस्थित ।
त्यही कमलमा गर्नु सूर्य, चन्द्र र अग्निको । एउटा पछि अर्कोमा क्रमैले ध्यान केन्द्रित ॥ ३४ ॥

पद्मस्योद्घाटनं कृत्वा बोधचन्द्राग्निसूर्यकम् । तस्य हृद्बीजमाहृत्य आत्मानं चरते ध्रुवम् ।।३५।।

सूर्य, चन्द्र, अग्नि आदिहरूको ज्ञान पाउन । पैले हृदयको बीच फुल्ने कमलपुष्पको ।
गरी ध्यान, त्यसै भित्र अ, उ, म् आदि वीजको । धारणाबाट नै मिल्छ ध्रुव-चैतन्य रूपको ॥ ३५ ॥

---

१ विभिन्न विभेद, उपाधि र मानसिक कपटहरू नभएका

२ रथको चक्काको नाभिकेन्द्रबाट पाङ्ग्रा वरिपरीको घेरामा आएर कसिने गजालाई अरा भनिन्छ ।

त्रिस्थानं च त्रिमार्गं च त्रिब्रह्म च त्रयाक्षरम् । त्रिमात्रमर्धमात्रं वा यस्तं वेद स वेदवित् ।।३६।।

तीन स्थान, तीन मार्ग, ब्रह्म तीन प्रकारका । तीन अक्षर, तीन्मात्रा, अर्द्धमात्राहरू महाँ । रहेका परमात्माको जसले ज्ञान पाउँछ । त्यस्ताले मात्र तात्पर्य वेदको बुझ्न सक्दछ ॥ ३६ ॥

तैलधारामिवाच्छिन्नदीर्घघण्टानिनादवत् । बिन्दुनादकलातीतं यस्तं वेद स वेदवित् ।।३७।।

नरोकिई बगिरने तेल धारा सरी अनि । रनन्न लामो आवाज घण्टा बज्दा सुने सरी । बिन्दु नाद, कलाबाट अझै पर अवस्थित । परम तत्त्व ॐकार जान्नेले वेद जान्दछ ॥ ३८ ॥

यथैवोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः । तथैवोत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपथे स्थितः ।।३८।।

जसरी तान्दछन् पानी मान्छे कमल-नालले[1] । त्यस्तै वायु उँभो तान्नु योगीले योग मार्गमा ॥

अर्धमात्रात्मकं कृत्वा कोशभूतं तु पङ्कजम् । कर्षयेन्नालमात्रेण भ्रुवोर्मध्ये लयं नयेत् ।।३९।।

ॐकारको अर्द्ध मात्रालाई डोरी बनाउनु । त्यै डोरीले हृदयमा बस्ने कमल रूपको । कुवाबाट, सुषुम्नाको मार्ग पच्छ्याउँदै तिमी । जलरूपी कुण्डलिनी तानेर आँखिभुईंको । बीच भाग पुऱ्याएर त्यसैमा लीन पारनू ॥ ३९ ॥

भ्रूवोर्मध्ये ललाटे तु नासिकायास्तु मूलतः । जानीयादमृतं स्थानं तद्ब्रह्मायतनं महत् ।।४०।।

सुरु भै नाकको फेदिबाट आँखिभुईं बीच । निधारको जति भाग रहन्छ त्यही भागमा । ब्रह्मको वास बसने महास्थान भनी बुझ । त्यही हो अमृत स्थान, त्यहीँ नै ब्रह्म बस्दछन् ॥ ४० ॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा । ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ।।४१।।

बस्नु आसनमा, ध्यान, प्राणायाम र धारणा । प्रत्याहार, समाधि नै षडङ्गी[2] योग भन्दछन् ॥ ४१ ॥

आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः । एतेषामतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ।।४२।।

विश्वमा जति छन् प्राणी, त्यति नै छन आसन । यी असंख्य भेद जान्ने भगवान महेश्वर ॥ ४२ ॥

सिद्धं भद्रं तथा सिंहं पद्मं चेति चतुष्टयम् । आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।।४३।।

सिद्ध, भद्र, सिंह, पद्म चार यी मुख्य आसन । मूलाधार चक्र पैलो, स्वाधिष्ठान छ दोसरो ॥४३ ॥

योनिस्थानं तयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते । आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ।।४४।।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिःकामाख्या सिद्धवन्दिता । योनिमध्ये स्थितं लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं तथा ।।४५।।

यी दुवै चक्रको बीच भागमा काम रूपको । जन्माउने स्थान हुन्छ, गुदास्थान नजीकको । आधार चक्रमा हुन्छ पङ्कज[3] चार पातको । ती दुबैका बीचमा नै योनि प्रजननाङ्ग छ । कामको नामले ख्यात, भन्छन् कुण्डलिनी पनि । जस्लाई सिद्ध पुरुष गर्ने गर्छन् उपासना । त्यै योनिकै बीच अनि केही पश्चिम तर्फमा । पुरुषहरूको आफ्नै जननेन्द्रिय लिङ्ग छ ॥४४-४५॥

---

१ कमलको खोक्रो डण्ठाले
२ आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि समेत छ वटा अङ्ग भएकोले षडङ्गी योग भनिएको ।
३ कमलको फूल । हिलोमा पनि फुल्ने हुनाले कमललाई पङ्कज अर्थात् हिलोमा जन्मिने फूल भनिएको हो ।

मस्तके मणिवद्भिन्नं यो जानाति स योगवित् । तप्तचामीकराकारं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।।४६।।
चतुरस्रमुपर्यग्नेरधो मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् । स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयम् ।।४७।।
स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं मेढ्रमेव निगद्यते । मणिवत्तन्तुना यत्र वायुना पूरितं वपुः ।।४८।।
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् । द्वादशारमहाचक्रे पुण्यपापनियन्त्रितः ।।४९।।

भित्री आत्माको स्वरूप, रहेको लिङ्ग देहमा । जो छ, त्यो मुखमा बस्छ कामाख्या योनि भागको । त्यो लिङ्ग जो मणि जस्तै रहेको छ प्रकाशित । जस्ले जान्दछ त्यस्लाई त्यसैले योग जान्दछ । अग्निमण्डलको क्षेत्र चार अङ्गुलि मास्तिर । लिङ्गको तल्तिर तिर तताएको सुवर्ण झैँ । चम्केको बिजुली जस्तै विशिष्ट ज्योति रूपमा । सबैभन्दा तलतिर मूल-आधार चक्र छ । "स्व" शब्दले युक्त प्राण लिङ्गको मूल भागमा । रहेको छ, त्यही प्राणको लिईकन आश्रय । रहेको चक्र नै जान स्वाधिष्ठान भनीकन । स्वाधिष्ठान चक्र भन्दा मूत्रेन्द्रिय जनाउँछ । मणिलाई डोरिबाट उनेर जेलिए सरी । वायुले टन्न भरिने देहको नाभि केन्द्रमा । नाभि मण्डलको बीच मणिपूरक चक्र छ । त्यो बाह्रपत्रले युक्त मणिपूरक चक्रमा । पाप पुण्य दुबैको नै हुने गर्छ नियन्त्रण ॥४६-४९॥

तावज्जीवो भ्रमत्येवं यावत्तत्त्वं न विन्दति । ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दो योऽस्ति खगाण्डवत् ।।५०।।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः । तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ।।५१।।

यो तत्त्व नबुझेसम्म जीवले भ्रम जालमा । परी चक्कर काटेर घुमीनै राख्नु पर्दछ । लिङ्गस्थानबाट माथि नाभिको अलि तल्तिर । अण्डाझैँ पक्षीको यौटा कन्दको[1] अंश बस्दछ । त्यही स्थानबाट नाढी बहत्तर हजारको । संख्यामा निक्लिइन्छन् र ती मध्येमा बहत्तर । मुख्य, मुख्य नाडीहरू वढी सक्रिय बन्दछन् ॥५०-५१॥

प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः । इडा च पिङ्गला चैवा सुषुम्ना च तृतीयका ।।५२।।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैवा यशस्विनी । अलम्बुसा कुहूरत्र शङ्खिनी दशमी स्मृता ।।५३।।

ती बहत्तर मध्येमा मुख्य चैँ दस नाडी छन् । जस्ले प्राण तत्त्वलाई सञ्चार गरिराख्दछन् । ईडा र पिङ्गला साथै सुषुम्ना र त्यसै गरी । गान्धारी, हस्तिजिह्वा र पूषा अनि यशस्विनी । अलम्बुषा, कुहू अनि शङ्खिनी दस नाडी छन् ॥५२-५३॥

एवं नाडीमयं चक्रं विज्ञेयं योगिना सदा । सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।।५४।।
इडापिङ्गलासुषुम्नास्तिस्रो नाड्यः प्रकीर्तिताः । इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे स्थिता ।।५५।।
सुषुम्ना मध्यदेशे तु प्राणमार्गास्त्रयः स्मृताः । प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानस्तथैव च ।।५६।।
नागः कूर्मः कृकरको देवदत्तो धनंजयः । प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ।।५७।।

जान्नु पर्दछ योगीले नाडीचक्रहरू सबै । इडा र पिङ्गला त्यस्तै सुषुम्ना मुख्य नाडि यी । सधैँभरी प्राणलाई सञ्चार गरिराख्दछन् । चन्द्र, सूर्य, अग्नि यिन्का देवता हुन् क्रमैसित । देब्रेतर्फ इडा नाडी, दाहिनेतर्फ पिङ्गला । सुषुम्ना चैँ यी दुबैको बीचमा विद्यमान छिन् । यी तीनोटै नाडीहरू प्राणसञ्चार-मार्ग हुन् । अपान, प्राणका साथै समान र उदानका ।

---

१ आलु वा सुठनीको जस्तो टुक्रा

साथमा व्यान र नाग, कूर्म, कृकर वायु र । देवदत्त अनि त्यस्तै धनञ्जय समेत यी ।
दस प्राणहरू हुन्छन् यी मध्ये प्राण आदिका । प्रख्यात छन् पञ्च प्राण बाँकी चैं उपप्राण[1] हुन् ॥५४-५७॥

एते नाडीसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरुपिणः । प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं प्रधावति ।।५८।।

यी हजारौं नाडी भित्र प्राण नै जीवरूपमा । बसेको हुन्छ र दुबै प्राणको र अपानको ।
सहयोग लिई जीव माथि र तल चल्दछ ॥ ५८ ॥

वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते । आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।।५९।।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तद्वज्जीवो न विश्रमेत् । अपानात्कर्षति प्राणोऽपानः प्राणाच्च कर्षति ।।६०।।
खगरज्जुवदित्येतद्यो जानाति स योगवित् । हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।।६१।।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा । शतानि षड् दिवारात्रं सहस्राण्येकविंशतिः ।।६२।।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा । अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ।।६३।।

प्राण कैल्ये दाहिने र कैल्ये देब्रे दिशाबट । जाने र आउने गर्छ, बानी छ तर चञ्चल ।
देखिन्न कहिल्यै, जस्तो भकुण्डो भुइँमा लगी । उफर्दा उफ्रिईराख्छ यत्र तत्र त्यसैगरी ।
अपान र प्राण मिली जीवलाई उफार्दछन् । त्यसैले जीव कहिल्यै आरामहीन बन्दछ ।
जसरी डोरीले बाँधि चरोलाई उडाउँदा । खिँचातानी चलिराख्छ, त्यस्तै प्राण, अपानले ।
जीवलाई चरो जस्तै तान्छन् अनि उडाउँछन् । यो तथ्य, तत्त्व जान्ने नै कहलाइन्छ योगी हो ।
"ह" कार ध्वनिले प्राण निक्लन्छ देहबाट र । "स" कारले फेरि भित्र प्राण त्यो फर्किहाल्दछ ।
हंस, हंस भनी मन्त्र जीवले जपी राख्दछ । एक्कीस हज्जार अनि छ सये पल्ट मानिस ।
दिनरात गरि जप्छ गायत्री–अजपा जप । गायत्री–अजपा जप्दै योगीले मोक्ष पाउँछन् ॥५९-६३॥

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते । अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।।६४।।
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति । येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।।६५।।

यस्को सङ्कल्प मात्रैले नाशिन्छन् पाप जीवका । विद्या यो सरि क्वै छैन, जप यो सरि छैन क्वै ।
यो सरी पुण्य क्यै छैन, न थियो न हुनेछ क्यै । यै मार्गले ब्रह्मपद सजिलै पुग्छ मानिस ॥६४-६५॥

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी । प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ।।६६।।
सूचिवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया । उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।।६७।।
कुण्डलिन्या तया योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ।।६८।।

त्यो बह्मपदको ढोका थुनेर परमेश्वरी । सुतेकी छिन् कुण्डलिनी मुख बन्द गरीकन ।
तिन्लाई जाग्रत गरे सुषुम्नाको लिई पथ । प्राणवायु र मनको साथ मास्तिर चढ्दछिन् ।
धागोले जसरी तान्छ सियोलाई उँभो तिर । कुण्डलिनीबाट योगी मुक्तिको द्वार खोल्दछन् ।
ताला खोल्दै चाबीबाट ढोका खोले सरी गरी ॥६६-६८॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वाथ पद्मासनं गाढं वक्षसि सन्निधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन्पूरितं मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ।।६९।।

---

१ नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त र धनन्जय यी चाहीं उपप्राणहरू हुन् ।

हातलाई सम्पुटित-मुद्रामा गरि सुस्थिर । पद्मासन लगाएर, चिउँडो छातिमा लगी । दबाउनु, अनि चित्त भित्र आफ्नै स्वरूपको । ध्यान गर्नु, अनि आफ्नो अपान वायु मास्तिर । चलायमान पारेर, तानेको प्राणवायु त्यो । खिँचेर तल्तिरै छोड्दै योग साधकले तब । शक्ति कुण्डलिनीको त्यो अतुलनीय रूपको । अनि सामर्थ्यको बोध योगीले प्राप्त गर्दछ ॥ ६९ ॥

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयन् । मारुतं कुम्भयन्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ।।७०।।

योगी साधक जसले पद्मासनमहाँ बसी । नाडिद्वारबाट प्राण खिँचेर गर्छ कुम्भक । त्यस्ता योगी साधकले मोक्ष पाउँछ निश्चय । यस्मा शङ्का लिने ठाउँ छँदैछैन कतै पनि ॥ ७० ॥

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमजातेन वारिणा । कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ।।७१।।
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः । अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ।।७२।।

प्राणायाम प्रक्रियामा पसिना जति आउँछन् । शरीरमै दली तिन्को गर्नु पर्दछ मालिस । खाने कुरामा पीरो र अमिलो, नून छोडनु । दूधपान गरे ज्यादा सुख्ख पाउँछ साधक । थोरै खाई, ब्रह्मचर्य व्रतको गरि पालन । गरे योग एक वर्ष भित्रमै सिद्धि पाउँछ ॥७१-७२॥

कन्दोर्ध्वकुण्डली शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।।७३।। युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् । पार्ष्णिभागेन संपीडय योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।।७४।। अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते । उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ।।७५।। उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते । उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।।७६।। उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी । बध्नाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ।।७७।। ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः । जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।।७८।। न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति । कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।।७९।। भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी । न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।।८०।। न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् । पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।।८१।। बध्यते न च कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी । चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा भवति खे गता ।।८२।। तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता । खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।।८३।। बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च । यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।।८४।।

कन्दका[1] माथि रहने शक्ति कुण्डलिनी छन । त्यै शक्तिको साधनाले योगीले सिद्धि पाउँछ । अभ्यास प्राणायाममा मूलबन्ध गराउँदा । अपान र प्राणवायु जब एकत्व पाउँछन् । दिशा-पिसाप् कमै लाग्छ, बूढो तन्नेरि बन्दछ । कुर्कुच्चाले योनि भाग दुबैतर्फ दबाउनु । मलद्वार क्षेत्रबाट वायु मास्तिर तान्नु । यही क्रियाको अभ्यास मूलबन्ध भनी बुझ्नु । उड्डीयान बन्ध गर्दा पेटलाई पिठ्यूँतिर । पछाडि जोरका साथ खुम्च्याऊ जति सक्दछौ । नाइटो चैं खिँच्नु पर्छ सकेको जति मास्तिर । उड्डीयान बन्ध भन्छन् यही अभ्यासलाई नै । जस्तै महापक्षी अर्थात् बाज उँड्दछ व्योममा । न थाकीकन, त्यस्तै नै पेटलाई पीठ्यूँतिर ।

---

१ लिङ्ग स्थानबाट माथि नाभिको अलि तल्तिर पक्षीको अण्डाझैं यौटा कन्दको अंश रहेको हुन्छ । यहाँ त्यसैलाई कन्दको रूपमा लिइएको छ ।

खुम्च्याउँदै नाइटो चैं उठाउनु उँभोतिर । अभ्यास यसरी गर्नु त्यो उड्डीयानबन्धको ।
जसरी हात्तिको शक्ति सिंहले तह लाउँछ । उड्डीयानबन्धबाट मृत्युमा जय पाउँछ ।
जालन्धरबन्ध गर्दा, जीवको शिरभागमा । सहस्रारचक्रबाट वगेर तल आउने ।
आकाशजन्य पानी त्यो सुकाई दिन्छ बीचमा । किनकि यो बन्ध गर्दा घाँटी खुम्च्याई जोरले ।
छाति तर्फ ल्याउनाले रोकिन्छ वायुको गति । माथिको अमृत झरी तल पर्दैन अग्निमा ।
जालन्धरबन्धबाट नाशिन्छन् कर्मबन्धन । त्यस्तै पापजन्य दुख्ख समूल नष्ट बन्दछन् ।
मुद्रा खेचरीमा चाहिं जिब्रो तन्काईं बेस्सरी । घाँटीको प्वालमा जिब्रो उल्टो पारि घुसारनु ।
आँखाका दृष्टि चैं राख्नु आखिभुईं बीचमा स्थिर । यही हो खेचरी मुद्रा, यस्को सिद्धि भए पछि ।
निद्रा, भोक, प्यास, रोग, मृत्यु नै तह लाग्दछन् । न त मूर्च्छित ऊ हुन्छ, न सताउँछ रोगले ।
न त ऊ कर्मको दोषबाट नै लिप्त बन्दछ । कालले बाँध्न सक्दैन मुद्रा खेचरीमा हुँदा ।
आकाशमै चित्त अनि जिब्रो आकाशमै हुँदा । मुद्राको नाममै बन्न गयो खेचरी[1] हो भनी ।
खेचरीको नमस्कार गर्छन् सिद्धहरू सबै । यो मुद्राले तालुबाट तल वग्ने सबै कुरा ।
रोकी दिन्छ प्वाल टालि, तसर्थ नारी साथमा । सम्भोग वा सहवास हुँदा पनि कसै गरी ।
वीर्यस्खलनको कार्य बन्न पुग्छ असम्भव । जबसम्म देहभित्र वीर्यको तत्त्व बन्दछ ।
तबसम्म मृत्यु भय कसरी हुन्छ संभव ? ॥७३-८४॥

यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति । गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्यो योनिमण्डले ।।८५।।
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया । स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ।।८६।।
पाण्डरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः । विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ।।८७।।
शशिस्थाने वसेद्बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् । बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ।।८८।।

मुद्रा खेचरीमा बस्दा बीर्य खस्दैन क्यै गरी । कथम् कदाचित खसी योनीभित्र गए पनि ।
हठयोगी, योनी मुद्राबाट खैंचिन्छ मास्तिरै । दुइ खाले हुन्छ वीर्य सेतो र रक्त वर्णको ।
सेतो वर्ण शुक्रको र रातो हुन्छ महारज । योगीको योनीमा हुन्छ मुँगाको रङ्गको रज ।
सेतो वीर्य भने हुन्छ चन्द्रस्थानमहाँ स्थित । सम्भावना दुबै एक हुने स्थिति छ दुर्लभ ।
वीर्य हुन्छ शिवरूपी, रजचैं शक्ति रूप हो । वीर्य नै चन्द्रमा जान, रज नै सूर्य हो बुझ ॥८५-८८॥

उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं वपुः । वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं खे यथा रजः ।।८९।।
रविणैकत्वमायाति भवेद्दिव्यं वपुस्तदा । शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम् ।।९०।।
द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित् । शोधनं मलजालानां घटनं चन्द्रसूर्ययोः ।।९१।।
रसानां शोषणं सम्यङ्महामुद्राभिधीयते ।।९२।। वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुषिरं योनेश्च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रविततं पादं तथा दक्षिणम् । आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचयेदेषा
पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते ।।९३।।

जसरी नभमा शक्तिबाट चालित वायुको । प्रेरणाले रज गई सूर्यमा जब मिल्दछ ।
यी दुबैको संगमले दीव्य-स्वरूप बन्दछ । त्यसै गरी सङ्गम भै रज र वीर्य तत्त्वको ।

---

१ खे भनेको आकाशमा चरी भनेको विचरण गर्ने भन्ने अर्थमा मुद्राको नाम नै खेचरी बन्न पुगेको हो ।

एकत्वले ती दुबैको परम-देह बन्दछ । शुक्ल वर्ण वीर्य हुन्छ चन्द्रमाबाट प्रेरित । रज चाहिँ सूर्यबाट भई प्रेरित चल्दछ । जस्ले जान्दछ एकत्व यी दुबै तत्त्वको अनि । यी दुबैको समरस जस्ले राम्ररि बुझ्दछ । त्यसैलाई योग तत्त्ववेत्ता हो भनि मानन् । नाडीमा रहने सारा मल ती शुद्ध पारन । वात, पित्त, कफरूपी रोग निर्मूल पारन । सूर्यको चन्द्रको योग गराउनु जरुरी छ । यसो गर्न महामुद्रा अभ्यास गर्नु पर्दछ । चिउँडाले छातिलाई राम्रोसँग दवाउनु । कुर्कुच्चाले योनि स्थललाई राम्ररि च्यापन् । फैलाएर दुबै हात दाहिने पाउ पक्रन् । दुबै कोखामहाँ वायु पुऱ्याई गर्नु कुम्भक । बिस्तारै फेरि त्यो वायु फालन् बाहिरै तिर । पापनाशी महामुद्रा यही हो, योगी भन्दछन् ॥८९-९३॥

अथात्मनिर्णयं व्याख्यास्ये- हृदि स्थाने अष्टदलपद्मं वर्तते । तन्मध्ये रेखावलयं कृत्वा जीवात्मरूपं ज्योतीरूपमणुमात्रं वर्तते । तस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितं भवति सर्वं जानाति सर्वं करोति सर्वमेतच्चरितमहं कर्ताऽहं भोक्ता सुखी दुःखी काणः खञ्जो बधिरो मूकः कृशः स्थूलोऽनेन प्रकारेण स्वतन्त्रवादेन वर्तते ।।९३-१।।

गरिन्छ अब आत्माको बारेमा सूक्ष्म वर्णन । आठ पत्रे कमल छ हृदयाकाश बीचमा । त्यसको माझ रेखाको बनाईकन मण्डल । ज्योति रूपी जीव बस्छ अणु मात्रा बराबर । सर्वज्ञ, सर्व-कर्ता ऊ सबै छन् उसमै स्थित । उस्ले यस्तो सोची राख्छ सबै खाले चरित्रको । म नै कर्ता, म नै भोक्ता, सुखी, दुखी पनि म नै । कानो र लँगडो, बैह्रो, लाटो, मोटो र पातलो । सबै मै हूँ भनी गर्छ स्वतन्त्र व्यवहार ऊ ॥९३-१॥

पूर्वदले विश्रमते पूर्वं दलं श्वेतवर्णं तदा भक्तिपुरःसरं धर्मे मतिर्भवति ।।९३-२।।

त्यो अष्टदल मध्येको पूर्वी दल सफेद छ । त्यहाँ हुँदा धर्ममा र भक्तिमा मति लाग्दछ ॥९३-२॥

यदाऽऽग्नेयदले विश्रमते तदाग्नेयदलं रक्तवर्णं तदा निद्रालस्यमतिर्भवति ।।९३-३।।

त्यो अष्टदल मध्येको आग्नेय दल लाल छ । त्यहाँ हुँदा सधैँ निद्रा, अल्छी नै लागी राख्दछ ॥९३-३॥

यदा दक्षिणदले विश्रमते तद्दक्षिणलं कृष्णवर्णं तदा द्वेषकोपमतिर्भवति ।।९३-४।।

त्यो अष्टदल मध्येमा कालो छ दक्षिणी दल । त्यहाँ हुँदा शत्रुता र रिष नै उठिराख्दछ ॥९३-४॥

यदा नैर्ऋतदले विश्रमते तन्नैर्ऋतदलं नीलवर्णं तदा पापकर्महिंसामतिर्भवति ।।९३-५।।

त्यो अष्टदल मध्येमा नीलो नैऋत्यको दल । त्यहाँ हुँदा पापकर्म, हिंसामा मति जाग्दछ ॥९३-५॥

यदा पश्चिमदले विश्रमते तत्पश्चिमदलं स्फटिकवर्णं तदा क्रीडाविनोदे मतिर्भवति ।।९३-६।।

त्यस् मध्येमा पश्चिमको दल स्फटिक तुल्य छ । त्यहाँ हुँदा खेलमा र मनोरञ्जनमा मन ॥९३-६॥

यदा वायव्यदले विश्रमते वायव्यदलं माणिक्यवर्णं तदा गमनचलनवैराग्यमतिर्भवति ।।९३-७।।

वायव्य दल त्यो मध्ये माणिक्य वर्णयुक्त छ । त्यहाँ हुँदा घुमन्ते र वैरागी हुन थाल्दछ ॥९३-७॥

यदोत्तरदले विश्रमते तदुत्तरदलं पीतवर्णं तदा सुखश्रृङ्गारमतिर्भवति ।।९३-८।।

त्यो अष्टदल मध्येमा पँहेलो उत्तरी दल । त्यहाँ हुँदा सुख्ख भोग, सिँगार गर्न थाल्दछ ॥९३-८॥

यदेशानदले विश्रमते तदीशानदलं वैडूर्यवर्णं तदा दानादिकृपामतिर्भवति ।।९३-९।।

ईशान दल त्यो मध्ये वैडूर्यमणि तुल्य छ । त्यहाँ हुँदा दानी हुन्छ, कृपालु पनि बन्दछ ॥९३-९॥

यदा संधिसंधिषु मतिर्भवति तदा वातपित्तश्लेष्ममहाव्याधिप्रकोपो भवति ।।९३-१०।।

ती अष्टदलका सन्धि स्थलमा मति गो भने । कफ, वात, पित्त जस्ता महाव्याधि सताउँछन् ॥९३-१०॥

यदा मध्ये तिष्ठति तदा सर्वं जानाति गायति नृत्यति पठत्यानन्दं करोति ।।९३-११।।

मति गयो भने अष्टदलको बीच भागमा । पढ्ने, जान्ने, गाउने र नाच्दै आनन्द मान्दछ ॥९३-११॥

यदा नेत्रश्रमो भवति श्रमनिर्भरणार्थं प्रथमरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते प्रथमरेखा बन्धूकपुष्पवर्णं तदा निद्रावस्था भवति । निद्रावस्थामध्ये स्वप्नावस्था भवति । स्वप्नावस्थामध्ये दृष्टं श्रुतमनुमानसंभववार्ता इत्यादिकल्पनां करोति तदादिश्रमो भवति ।।९३-१२।।

त्यो अष्टदलको फेरा लगाई घुमने कम । बीचमा जब आँखामा श्रम वा जोर पर्दछ । हटाउन नेत्रश्रम घेरा छन् दलमा जति । ती मध्ये पहिलो घेरामा लगी नेत्र आफनो । गर्छ केन्द्रित अथवा घेरामै डुबी राख्दछ । बन्धूकपुष्पको[1] जस्तो घेराको रङ्ग देख्दछ । त्यो बेला उसमा निद्रावस्थाको हुन्छ थालनी । निद्रावस्था बीच उस्ले सपना देख्न थाल्दछ । सपनामा देखिएका, सुनिएका त्यसै गरी । अनुमान गरिएका, सम्भावित सबै कुरा । आउँछन् कल्पनाभित्र, कल्पनाले पनि भनै । परिश्रम बढ्न गई मान्छे थकित बन्दछ ॥९३-१२॥

श्रमनिर्हरणार्थं द्वितीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते द्वितीयरेखा इन्द्रकोपवर्णं तदा सुषुप्त्यवस्था भवति सुषुप्तौ केवलपरमेश्वरसंबन्धिनी बुद्धिर्भवति नित्यबोधस्वरूपा भवति पश्चात्परमेश्वरस्वरूपेण प्राप्तिर्भवति ।।९३-१३।।

त्यो थकाइ मेट्नलाई दोस्रो घेरा तिरै मति । लैजान्छ जीवले, अर्थात् घेरा भित्रै ऊ डुब्दछ । अरिगाँठि[2] सरि उस्ले घेराको रङ्ग देख्दछ । सुषुप्तिको अवस्थामा त्यो बेला जीव पुग्दछ । त्यो बेला बुद्धि गैहाल्छ परमेश्वरमा स्वयम् । नित्य बोध भई राख्ने स्वरूपैमा पुगे पछि । परमेश्वर प्राप्तिको उस्लाई मार्ग खुल्दछ ॥९३-१३॥

तृतीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते तृतीयरेखा पद्मरागवर्णं तदा तुरीयावस्था भवति तुरीये केवलपरमात्मसंबन्धिनी मतिर्भवति नित्यबोधस्वरूपा भवति तदा शनैः शनैरूपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीत-यात्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ।।९३-१४।।

त्यस्पछि उसको जान्छ तेस्रो घेरा तिरै मति । पद्मराग सरी रङ्ग भएको वृत्त बीचमा । डुब्दै उस्ले प्राप्त गर्छ अवस्था त्यो तुरीयको । त्यो बेला उसको चित्तवृत्ति बन्दछ तन्मय । परमात्मा बीच, जो छ नित्यबोध-स्वरूपमा । त्यो बेला धैर्यता साथ बुद्धिले आफनो मन । आत्मामा नै लगी शान्त भएर बस्नु पर्दछ । अरू कुनै विषयमा नदौडाउनु चित्त त्यो ॥९३-१४॥

---

१ मध्यान्हमा फूल्ने विशेष फूल

२ इन्द्रकोप वा इन्द्रगोप नामक फूलको रङ्ग वर्षायाममा देखिने अरिगाँठि नामक किराको जस्तो देखिन्छ ।

तदा प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा सर्वं विश्वमात्मस्वरूपेण लक्ष्यं धारयति । यदा तुरीयातीतावस्था तदा सर्वेषामानन्दस्वरूपो भवति द्वन्द्वातीतो भवति यावद्देहधारणा वर्ततेतावत्तिष्ठति पश्चात्परमात्मस्वरूपेण प्राप्तिर्भवति इत्यनेन प्रकारेण मोक्षो भवतीदमेवात्मदर्शनोपाया भवन्ति ।।९३-९५।।

त्यस्पछि प्राणवायु र अपानवायु साथमा । एकीकृत गराएर, सम्पूर्ण विश्वलाई नै । आफ्नै आत्मा सम्झीकन लक्ष्यमा ध्यान राखनु । तुरीयातीतको प्राप्ति-अवस्था जब मिल्दछ । मेटिइन्छन् द्वन्द्वभाव, पूर्ण आनन्द मिल्दछ । जबसम्म जीवलाई देहधारणमा मन । रहन्छ त्यो अवधिमा देहमै बसी राख्दछ । जब उस्मा देह छाड्ने विचार उठ्न थाल्दछ । त्यो बेला परमात्मामा ऊ आफैँ लीन बन्दछ । यै हो मार्ग मोक्षको र आत्मदर्शनको पनि ॥९३-९५॥

चतुष्पथसमायुक्तमहाद्वारगवायुना । सहस्थितत्रिकोणार्धगमने दृश्यतेऽच्युतः ।।९४।।

चारैबटा मार्गबाट एकीकृत भईकन । महाद्वार तर्फ जाने वायुमा स्थिर भो जब । अर्द्ध त्रिकोण आकार भएको स्थानमा पुगी । जीवले परमात्माको गर्न सक्दछ दर्शन ॥ ९४ ॥

पूर्वोक्तत्रिकोणस्थानादुपरि पृथिव्यादिपञ्चवर्णकं ध्येयम् । प्राणादिपञ्चवायुश्च बीजं वर्णं च स्थानकम् । यकारं प्राणबीजं च नीलजीमूतसन्निभम् । रकारमग्निबीजं च अपानादित्यसंनिभम् ।।९५।।

पैले माथि बताएको त्रिकोण स्थान मास्तिर । पृथ्वी आदि पाँच-रङ्गे तत्त्वमा ध्यान जोडनु । यस्का सँगै बीज, वर्ण, स्थान आदि समेतका । प्राण आदि पञ्च वायुहरूको ध्यानमा जुट । नीलो बादलको जस्तो रङ्गको जो "य" कार छ । बीज अक्षर हो जान, त्यो "य" नै प्राण वायुको । सूर्यकोझैँ वर्ण अनि अग्निको रूपमा हुने । अपान वायुको जान "र" नै हो वीज अक्षर ॥ ९५ ॥

लकारं पृथिवीरूपं व्यानं बन्धूकसंनिभम् । वकारं जीवबीजं च उदानं शङ्खवर्णकम् ।।९६।।

बन्धूक फूलको रङ्ग, पृथिवी सरि रूपको । अपान वायुको जान "ल" नै हो वीज अक्षर । शङ्खको झैँ रङ्ग त्यस्को जीवको सरि रूपको । उदान वायुको जान "व" नै हो वीज अक्षर ॥ ९६ ॥

हकारं वियत्स्वरूपं च समानं स्फटिकप्रभम् । हृन्नाभिनासाकर्णं च पादाङ्गुष्ठादिसंस्थितम् ।।९७।।

स्फटिकको सरी रङ्ग रूप आकाशको सरी । समान वायुको जान "ह" नै हो बीज अक्षर । नाइटो, नासिका, कान, खुट्टाका अङ्गुली अनि । हृदयस्थान पनि हो समानवायुको स्थल ॥ ९७ ॥

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीमार्गेषु वर्तते । अष्टाविंशतिकोटीषु रोमकूपेषु संस्थिताः ।।९८।।

समान बस्छ ती नाडी बहत्तर हजारमा । अठ्ठाईस करोडै ती भुत्लाका प्वालमा पनि ॥ ९८ ॥

समानप्राण एकस्तु जीवः स एक एव हि । रेचकादित्रयं कुर्याद्दृढचित्तः समाहितः ।।९९।। शनैः समस्तमाकृष्य हृत्सरोरुहकोटरे । प्राणापानौ च बध्वा तु प्रणवेन समुच्चरेत् ।।१००।।

समान र प्राण वायु होइनन् भिन्न भिन्न ती । एकै नै हुन् दुवै वायु, दुबैमा एक जीव छ । दृढ चित्त पारी गर्नु रेचक, पूरक् र कुम्भक । छातिरूपी गुफा भित्र विस्तारै सब खैंचनू । अपान र प्राणवायु रोकेर पेट भित्र नै । ॐकाररूपी प्रणव उच्चारण तिमी गर ॥९९-१००॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा लिङ्गसंकोचनं तथा । मूलाधारात्सुषुम्ना च पद्मतन्तुनिभा शुभा ।।१०१।।

पहिले घाँटी खुम्च्याई, लिङ्ग खुम्च्याउनु अनि । डण्ठा कमलको तोड्दा बन्ने रेशा समानको । खुम्च्याउनु सषुम्ना त्यो मूलाधारबटै अनि ॥ १०१ ॥

अमूर्तो वर्तते नादो वीणादण्डसमुत्थितः । शङ्खनादादिभिश्चैव मध्यमेव ध्वनिर्यथा ।।१०२।।

बजाउँदा शङ्खबाट निक्लिने मध्यम-ध्वनि । जस्तै अमूर्त आवाज, सुषुम्नालाई खैँचदा । सुषुम्नामा आश्रित जो वीणाको दण्डबाट नै । त्यस्तै अमूर्त आवाज वा नाद सुन्न सक्दछौँ ॥ १०२ ॥

व्योमरन्ध्रगतो नादो मायूरं नादमेव च । कपालकुहरे मध्ये चतुर्द्वारस्य मध्यमे ।।१०३।। तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि दिवाकरः । कोदण्डद्वयमध्ये तु ब्रह्मरन्ध्रेषु शक्ति च ।।१०४।। स्वात्मानं पुरुषं पश्येन्मनस्तत्र लयं गतम् । रत्नानि ज्योत्स्निनादं तु बिन्दुमाहेश्वरं पदम् ।।१०५।। य एवं वेद पुरुषः स कैवल्यं समश्नुत इत्युपनिषत् ।।१०६।।

आकाश-रन्ध्रको बाटो सञ्चार नादको हुँदा । मयूर पक्षीको जस्तो ध्वनि निक्लन थाल्दछ । प्राणीको खप्पररूपी गुफाको बीच भागमा । चार ढोका रहेका र त्यसको मध्य भागमा । आत्मा रहेको मानिन्छ व्योममा सूर्यदेव झैँ । ब्रह्मरन्ध्र जहाँ ब्रह्म प्राप्तिको स्थान बन्दछ । त्यहाँ दुई धनुषका बीचमा शक्ति बस्दछिन् । मनलाई त्यहीँ नेर तल्लीन पार्नु पर्दछ । आत्म स्वरूपको हुन्छ साक्षात्कार यसो गरी । रत्नको ज्योतिले युक्त नादबिन्दु महेशको । त्यही नै स्थान हो जान, जस्ले यो तथ्य जान्दछ । त्यस्ता साधकले मात्र कैवल्य-पद पाउँछ ॥१०३-१०६॥

।। इति ध्यानबिन्दूपनिषत्समाप्ता ।।

शान्तिपाठः ॐ सहनाववतु .... प्रारम्भमा जस्तै ।।

इति ध्यानबिन्दु उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार २ महेन्द्रनगर ॥

॥ नारायणोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ । यसलाई "नारायणाथर्व शिरउपनिषद्" पनि भन्ने गरेको पाइन्छ । यसमा चारै वेदहरूको उपदेशको सार खिँच्दै नारायणबाटै सबै चेतन र अचेतन तत्त्वहरू प्रकट भएका हुन् भन्दै नारायण-मन्त्र र नारायण तथा प्रणवको एकता जस्ता प्रसङ्गहरूको वर्णन गरेको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार २ गते महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः
ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम । हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस् । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

अथ पुरुषो ह वै नारायणोऽकामयत प्रजाः सृजेयेति । नारायणात्प्राणो जायते । मनः सर्वेन्द्रियाणि च । खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी । नारायणाद्ब्रह्मा जायते । नारायणाद्रुद्रो जायते । नारायणादिन्द्रो जायते । नारायणात्प्रजापतिः प्रजायते । नारायणाद्द्वादशादित्या रुद्रा वसवः सर्वाणि छन्दांसि नारायणादेव समुत्पद्यन्ते । नारायणात्प्रवर्तन्ते । नारायणे प्रलीयन्ते । एतदृग्वेदशिरोऽधीते ।।१।।

आदि पुरुष भगवान् श्री नारायण देवले । कामना गर्नुभो सृष्टि प्रजाको अब गर्दछु । इच्छाबाट वहाँको नै समस्त जीव जन्मिए । नारायणैबाट निक्ल्यो समष्टिगत प्राण यो । मनका साथमा सारा इन्द्रियहरू जन्मिए । आकाश, वायु, अग्नि र जल, सम्पूर्ण यो जगत् । बोक्ने पृथिवीको जन्म भयो नारायणैबट । नारायणैबाट भयो ब्रह्माको पनि सिर्जना । रुद्रदेव अनि इन्द्र साथै देव-प्रजापति । आदित्य ती बाह्रवटा, एघार रुद्रदेव र । आठोटा वसुको जन्म भयो नारायणैबट । सबै छन्द, ग्रन्थ, शास्त्र नारायणबटै भए । नारायणैबट लिई प्रेरणा सब चल्दछन् । नारायणदेवमा नै बिलीन सब बन्दछन् । ऋग्वेदीय उपनिषद्हरूको सार भन्छ यै ॥ १ ॥

अथ नित्यो नारायणः । ब्रह्मा नारायणः । शिवश्च नारायणः । शक्रश्च नारायणः । कालश्च नारायणः । दिशश्च नारायणः । विदिशश्च नारायणः । नारायण एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भव्यम् । निष्कलंको निरञ्जनो निर्विकल्पो निराख्यातः शुद्धो देव एको नारायणो न द्वितीयोऽस्ति कश्चित् । य एवं वेद स विष्णुरेव भवति स विष्णुरेव भवति । एतद्यजुर्वेदशिरोऽधीते ।।२।।

नारायण देव नै हुन् नित्य, शास्वत-रूपका । ब्रह्मा नारायण अनि शिव, इन्द्र पनि उनै । सारा कालखण्ड, चारै दिशा नारायणै हुन । विदिशाहरू ती चारै सबै नारायणै हुन । हिजो जे थ्यो, आज जे छ, हुन्छ जे भोलिका दिन । सबै ती नारायण हुन्, निष्कलङ्क, निरञ्जन । निर्विकल्प, शब्दबाट नसक्ने गर्न वर्णन । विशुद्ध नारायण छन् एक्लै, क्वै छैन दोसरो । जस्ले जान्दछ यो तथ्य त्यो विष्णुमय बन्दछ । भन्छन् यही यजुर्वेदी सारा उपनिषद्हरू ॥ २ ॥

ॐ इत्यग्रे व्याहरेत् । नम इति पश्चात् । नारायणायेत्युपरिष्टात् । ॐ इत्येकाक्षरम् । नम इति द्वे अक्षरे । नारायणायेति पञ्चाक्षराणि । एतद्वै नारायणस्याष्टाक्षरं पदम् । यो ह वै नारायणस्याष्टाक्षरं पदमध्येति । अनपब्रुवः सर्वमायुरेति । विन्दते प्राजापत्यं रायस्पोषं गौपत्यं ततोऽमृतत्त्वमश्नुते ततोऽमृतत्त्वमश्नुत इति । एतत्सामवेदशिरोऽधीते ।।३।।

ॐ भन्नु पहिले फेरी त्यस्पछि नम भन्नु र । नारायणाय यो शब्द अन्त्यमा भन्नु पर्दछ । ॐ भन्नु एकाक्षर हो, नम भो दुइ अक्षर । नारायणाय यस्भित्र पाँच अक्षर पर्दछन् । नारायणजीको बन्छ मन्त्र यो आठ अक्षरी[1] । नारायण देवको यो मन्त्र जो आठ अक्षरी । जस्ले ध्यान गर्छ साथै जप वा पाठ गर्दछ । त्यस्को श्रेष्ठ नाम चल्छ, पूर्ण आयुष्य पाउँछ । सबै प्राणीहरूको ऊ बनी हाल्छ अधिपति । स्त्री, पुत्र, धन–धान्यादि बढिराख्छन् पशु पनि । त्यस्पछि उसले प्राप्त गर्छ त्यो अमृतत्त्व नै । सामवेदी उपनिषद्हरूको यै भनाइ छ ॥ ३ ॥

प्रत्यगानन्दं ब्रह्मपुरुषं प्रणवस्वरूपम् । अकार उकारो मकार इति । ता अनेकधा समभवत्तदेतदोमिति । यमुक्त्वा मुच्यते योगी जन्मसंसारबन्धनात् । ॐ नमो नारयायणायेति मन्त्रोपासको वैकुण्ठभुवनं गमिष्यति । तदिदं पुण्डरीकं विज्ञानघनं तस्मात्तडिदाभमात्रम् । ब्रह्मण्यो देवकीपुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः । ब्रह्मण्यः पुण्डरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुरच्युत इति । सर्वभूतस्थमेकं वै नारायणं कारणपुरुषमकारणं परं ब्रह्मोम् । एतदथर्वशिरोऽधीते ।।४।।

अ, उ, म् तीन मात्राको प्रत्यक्–आनन्दरूपको[2] । ब्रह्मस्वरूप, आनन्दमय, प्रणव–रूपको । यी भिन्न छन् तर तीनै मिली अक्षर ॐ हुने । यही प्रणवरूपी ॐ जपेर योगी साधक । संसार बन्धनैबाट सहजै मुक्ति पाउँछन् । अष्टाक्षरी मन्त्र जप्ने बैकुण्ठ धाम पुग्दछ । बैकुण्ठधाम त्यो हुन्छ आफ्नै हृदय केन्द्रमा । हृदयाकाशका बीच फुल्ने कमल पुष्प झैँ । धाम विज्ञानमय यो विद्युत् जस्तै प्रकाशित । देवकीपुत्र छन् ब्रह्ममय, ब्राह्मणका प्रिय । तिनै हुन् पुण्डरीकाक्ष[3] तिनै हुन् मधुसूदन[4] । विष्णु र अच्युत सबै यी छन् ब्राह्मणका प्रिय । नारायणै वास गर्छन् आत्मामा सब जीवको । छन् कारण–पुरुष यी सबैको सृष्टि गर्दछन् । तर यी आफु चैं बस्छन् विना कारणरूप ली । यिनी नै हुन् परब्रह्म, विद्वानजनले पनि । अथर्ववेदको सार शीर्ष भाग भनीकन । यही ॐकार प्रणव पढ्दछन्, ध्यान गर्दछन् ॥ ४ ॥

प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । तत्सायं प्रातरधीयानः पापोऽपापो भवति । माध्यंदिनमादित्याभिमुखोऽधीयानः पञ्चमहापातकोपपातकात्प्रमुच्यते । सर्ववेदपारायणपुण्यं लभते । नारायणसायुज्यमवाप्नोति श्रीमन्नारायणसायुज्यमवाप्नोति य एवं वेद ।।५।।

---

१ ॐ नमो नारायणाय, भन्ने आठ अक्षर भएको नारायणी मन्त्र

२ भित्री अर्थात् आत्मीय आनन्द स्वरूप भएको

३ कमलको फूलको जस्तो आँखा भएका

४ विष्णुदेव, मधुनामक दैत्यको संहार गर्ने ।

जस्ले बिहान यो पढ्छ, नाशिन्छन् पाप रातिका । साँझ पढ्नेहरूका चैं दिनका पाप नाशिने । बिहानी र साँझ दुवै जसले पाठ गर्दछ । उस्का सबै पापहरू निष्पाप भइहाल्दछन् । मध्याह्न दिनमा जस्ले सूर्यका तर्फ फर्किई । यही उपनिषद् पढ्छ, पाँचै पापहरू ठूला । साथै उपपापहरू समस्त नष्ट बन्दछन् । सबै वेदहरू पढ्दा जे जस्तो पुण्य मिल्दछ । त्यो पुण्य यो उपनिषद् पढ्नेले प्राप्त गर्दछ । नारायण देवको नै सायुज्य[1] प्राप्त गर्दछ । श्री नारायण स्वामीको सायुज्य प्राप्त गर्दछ ॥ ५ ॥

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु ।... अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ।

।।इति नारायणोपनिषत्समाप्ता।।

इति नारायणोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीले छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरेको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार २ महेन्द्रनगर ।

१ सायुज्य अर्थात् स्वयं ऊ आफैं त्यही स्वरूपको भई हाल्दछ अर्थात् आफैं नारायण हुन्छ, भनिएको हो ।

॥ नीलरुद्रोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा रुद्रदेवका तीनवटै स्वरूपहरू रौद्ररूप, गोपाल-कृष्ण रूप र नीलकण्ठ स्वरूपको वर्णन गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार २ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठ

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

**सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥
इन्द्र बृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण-कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन ।
गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण-कारक ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥**

पहिलो खण्ड

अपश्यं त्वावरोहन्तं दिवितः पृथिवीमवः । अपश्यं रुद्रमस्यन्तं नीलग्रीवं शिखण्डिनम् ।।१।।
दिव उग्रोऽवारुक्षत् प्रत्यस्थात्भूम्यामधि । जनासः पश्यतेमं निलग्रीवं विलोहितम् ।।२।। एष एत्यवीरहा रुद्रो जलासभेषजीः । वित्तेऽक्षेममनीनशद्वातीकारोऽप्येतु ते ।।३।।

**दीव्य लोकबाट आफ्नो, धर्तीमा आउने क्षण । हामी देखिरहेका छौँ तपाईँलाई हर्दम ।
पूरै अन्तरिक्षलाई मयूर्को प्वाँख झैँ गरी । मुकुट मानि शिरमा लाएको रौद्ररूप[1] त्यो ।
धर्तीमा उत्रिने बेला हामी दर्शन गर्दछौँ । किनकि यो विश्वको नै हो तपाईँ अधिपति ।
रातो वर्ण भएका र घाँटीमा नीलवर्णका । भगवान् रुद्रको रूप प्राणी हो, गर दर्शन ।
भगवान् रुद्रनै पस्दै जल-आश्रित औषधी । हरूमा, प्राणीका सारा रोग जो पाप रूपका ।
रहेका छन् ती सबैको संहार गरिराख्दछन् । जीवनाधार[2] हुन् प्राण-धारीका[3] रुद्रदेव नै ।
अनिष्ट[4] हाम्रा नाशेर अभीष्ट[5] पूर्ति खातिर । हे रुद्र, आउनु हवस् आज हाम्रो समीपमा ॥१-३॥**

नमस्ते भवभामाय नमस्ते भवमन्यवे । नमस्ते अस्तु बाहुभ्यामुतो त इषवे नमः ।।४।।
यामिषुं गिरिशन्त हस्ते बिभर्ष्यस्तवे । शिवां गिरित्र तां कुरु मा हिँसीः पुरुषं जगत् ।।५।।

**क्रोधरूपी रुद्रदेव, नमस्कार हजुरमा । क्रोध-आवेशरूपी हे भवदेव नमोनम ।
तपाईँका दुबै हातहरूलाई नमोनम । हातका वाणहरूमा पनि हाम्रो नमोनम ।**

---

१ महादेवको डरलाग्दो विनाशकारी स्वरूप
२ बाँच्ने मुख्य आधार
३ देहभित्र प्राणतत्त्व भएका सबै प्राणीहरूका
४ आफूले नचाहेका र नशोचेका आपत्तिहरू
५ आफूले चाहेका इच्छा र शुभलाभहरू

पहाडका रक्षक हे, दुष्ट संहार खातिर । तपाईंले हातमा जो राख्नुभाको छ वाण ती ।
ती वाणले मानिसको गरून् कल्याण सर्वदा । हाम्रा आफन्तको नाश नहुन् ती वाणले कहीं ॥४-५॥

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि । यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ।।६।। या त इषुः शिवतमा शिवं बभूव ते धनुः । शिवा शरव्या या तव तया नो मृड जीवसे ।।७।।

गिरीश[1], प्रार्थना गर्छौं कल्याणकारी वाक्यले । हाम्रा स्तुति प्रार्थनाले संसार दुख्ख-मुक्त भै ।
प्राणीका लागि यो विश्व अनुकूल बनीरहोस् । तपाईंको धनु वाण, प्रत्यञ्चा[2] यी सधैंभरी ।
प्राणी जति सबैको नै बनून् मङ्गल कारक । हे देव मृड[3] तिम्रा यी अस्त्र-शस्त्र सबै मिली ।
हाम्रो जीवनको रक्षा गरि राख्छन् सधैंभरि ॥ ६-७ ॥

या ते रुद्र शिवा तनूरघोराऽपापकाशिनी । तया नस्तन्वा शन्तमया गिरिशन्ताभिचाकशत् ।।८।।
असौ यस्ताम्रो अरूण उत बभ्रुर्विलोहितः । ये चेमे रुद्रा अभितो दिक्षु श्रिताः सहस्रशोऽवैषां हेड ईमहे ।।९।।

पापको नाश गरने, सौम्य, मङ्गल रूपले । हामी सबै प्राणीलाई प्रकाशमय पार्नुहोस् ।
हे रुद्र, प्रभुले बास बस्ने पर्वतबाट नै । हाम्रा लागी मङ्गल र कल्याण गर्नु हुन्छ नै ।
तपाईको रूप कहीं ताँवाबाट बने सरी । रातो कहीं, कहीं कालो, कहीं अत्यन्त लाल छ ।
कहीं करोडौं किरण भएका मूर्ति व्याप्त छन् । स्तुतिका लागि गर्दैछौं हामी हार्दिक कामना ॥८-९॥

दोस्रो खण्ड

अपश्यं त्वावरोहन्तं नीलग्रीवं विलोहितम् । उत त्वा गोपा अदृशन्नुत त्वोदहार्यः ।।१।।
उत त्वा विश्वा भूतानि तस्मै दृष्टाय ते नमः । नमो अस्तु नीलशिखण्डाय सहस्राक्षाय वाजिने ।।२।।

रातो वर्ण, नीलो घाँटी भएका रुद्रदेव हे । तपाई यो पृथिवीमा ओर्लेको हामी देख्दछौं ।
देखेका हुन सक्छन् ती गोठालाहरूले अनि । पानी भर्न भनी आका गोपीनीहरूले पनि ।
अथवा विश्वले सारा देखेको हुन सक्दछ । त्यस्तो श्रीकृष्णको रूपलाई गर्छौं नमोनम ।
मयूर प्वाँखको राम्रो मुकुट शिरमा हुने । हे शक्तिशाली गोविन्द तिमीलाई नमोनम ।
हजारौं नेत्रले युक्त विराट-रूप लीकन । भक्तमा दर्शन दिने तिमीलाई नमोनम ॥१-२॥

अथो ये अस्य सत्वानस्तेभ्योऽहमकरं नमः । नमासि त आयुधायानातताय धृष्णवे ।।३।। उभाभ्यामकरं नमो बाहुभ्यां तव धन्वने । प्रमुञ्च धन्वनस्त्वमुभयोरार्त्नियोर्ज्याम् ।।४।।

सात्विकी रूपका तिम्रा पछि लागेर आउने । सबै गोप-गोपिनीमा गर्छौं हामी नमोनम ।
मार्ने, संहार गरने छोडी उद्यम, हातमा । रहेका ती हतियारहरूलाई नमोनम ।
दुबै हातहरू जोडी धनुलाई नमोनम । आफ्ना धनुको प्रत्यञ्चा (ताँदो) लाई उतार्नु होस् ।
आफ्ना र अरूका भन्ने भेदभाव हटाउनोस् । शान्त भै युद्धको शङ्का हटाई दिनुहोस् अब ॥३-४॥

याश्च ते हस्ते इषवः परा ता भगवो वप । अवतत्य धनुस्त्वँ सहस्राक्ष शतेषुधे ।।५।।
निशीर्य शल्यानां मुखा शिवो नः शंभुराभर । विज्यं धनुः शिखण्डिनो विशल्यो बाणवाँ उत ।।६।।

---

१ हे पहाड र पर्वतका स्वामी
२ धनुलाई तन्काउने डोरी
३ हे कल्याणकारी शिव

हातमा जो वाण छन् ती ठोक्रोमा[1] राख्नुहोस् अब । हे हजारौँ नेत्र धारी, तपाई एक साथमा । सयौँ बाणहरूबाट प्रहार गर्न सक्षम । हामीलाई मङ्गल र सुख होस् भन्न खातिर । तीखारेर तीरलाई धनुमा राखी छोड्नुहोस् । शत्रुनाश गरि हाम्रा फेरि त्यो प्रभुको धनु । ताँदो बिहीन होस्, तीर ठोकामै फर्किउन् सबै । सन्ताप प्रक्रिया छोडी शान्तिको स्थिति फर्कियोस् ।५-६।

अनेशन्नस्येषव आभुरस्य निषङ्गथिः । परि ते धन्वनो हेतिरस्मान्वृणक्तु विश्वतः ।।७।। अथो य इषुधिस्तवारे अस्मिन्निधेहि तम् । या ते हेतिर्मीढुष्टम हस्ते बभूव ते धनुः ।।८।। तया त्वं विश्वतो अस्मानयक्ष्मया परिब्भुज । नमो अस्तु सर्पेभ्यो ये के च पृथिवीमनु ।।९।। ये अन्तरिक्षे ये दिवि तेभ्यः सर्पेभ्यो नमः । ये वाभिरोचने दिवि ये च सूर्यस्य रश्मिषु ।।१०।। येषामप्सु सदस्कृतं तेभ्यः सर्पेभ्यो नमः । या इषवो यातुधानानां ये वा वनस्पतीनाम् । ये वाऽवटेषु शेरते तेभ्यः सर्पेभ्यो नमः ।।११।।

तपाईँका तीखा बाण, सक्छन् पर्वत फोड्न जो । ठोक्रामै फर्किउन् सारा, कल्याण सबको गरून् । बाण जो छन् चढेका ती प्रभुका धनु काणमा । चारै दिशाबाट हाम्रो सुरक्षा गर्दिऊन् अब । हाम्रो रक्षा पछि बाण ठोक्रामै राख्नुहोस् सबै । हे कृपालु, भक्त प्रिय, आफ्ना अक्षय वाण र । धनुबाट हामीलाई रक्षा चौतर्फी गर्नुहोस् । ती सर्प जो बिषालु छन्, गहना छन् तपाईका । पृथ्वीमा जति छन् सर्प तिनीलाई नमोनम । आकाशमा जे जति छन् जति छन् स्वर्ग लोकमा । कष्टदायी सर्पलाई हामी गर्छौं नमोनम । जे जति सर्प बस्दैछन् प्रकाशमय लोकमा । साथै किरण राशिमा बस्ने र कष्टदायक । सबै सर्पहरूलाई हामी गर्छौं नमोनम । आफ्ना धनुमा राखेर प्रयोग राक्षसादिले । बनाई वाण जुन् खाले सर्पयुद्ध चलाउँछन् । ती सर्पका सँगै घाँसभित्र लुक्ने र खाडल । हरूमा बसने सारा सर्पलाई नमोनम ।।७-११।।

तेस्रो खण्ड

यः स्वजनान्नीलग्रीवो यः स्वजनान्हरिः । कल्माषपुच्छमोषधे जम्भयोताश्वरुन्धति ।।१।।

विश्व कल्याणको लागि पिए जस्ले हलाहल[2] । विषले शिवको घाँटी नीलो भो (नीलकण्ठ) भो । श्री हरि विष्णुको रूप आफ्ना भक्त बचाउन । अवतार लिने काम भएथ्यो शिवबाट नै । (केदारेश्वर) जस्को छ भैँसीको सरि पुच्छर । त्यस्ता श्री शिवका लागी हे औषधी, वनस्पति । अमोघ शक्तिले युक्त भएर खुसी पार्नुहोस् ।। १ ।।

बभ्रुश्च बभ्रुकर्णश्च नीलग्रीवश्च यः शिवः । शर्वेण नीलकण्ठेन भवेन मरुतां पिता ।।२।। विरूपाक्षेण बभ्रुणा वाचं वदिष्यतो हतः । शर्व नीलशिखण्ड वीर कर्मणि कर्मणि ।।३।।

जस्को कैलो रङ्ग वर्ण, कैलै छन् दुई कान नै । नीलो घाँटी, सर्वरूप, सर्बव्यापक शङ्कर । तिनै विरूपाक्ष अर्थात् त्रिनेत्रधारी शंकर । जस्ले मारिदिए चर्को गर्जेर बोलनेहरू[3] । हे वीर, तिमीले सम्झ प्रत्येक कर्ममा उनै । विश्वरूपी शिवजीको अस्तित्त्व देख्नु पर्दछ ।।२-३।।

---

१ लडाकूले युद्धको वेला तीर वा वाणहरूलाई राख्नको लागी काँधमा भिरेको बाणदानीलाई ठोक्रो भन्ने गरेको पाइन्छ ।

२ देवता र दानव मिलेर समुद्र मन्थन गर्दा अमृतसँगै हलाहल विष निक्लियो र त्यो विषले संसार जलाउन खोज्दा शिवले पिएर संसार बचाए ।

३ देवताको मात्र नभई वाणीको प्रयोग गर्ने सबै चैतन्य प्राणीका पिताका रूपमा रहेका ब्रह्माजीको पनि संहार गरियो ।

इमामस्य प्राशं जहि येनेदं विभजामहे । नमो भवाय । नमश्शर्वाय । नमः कुमाराय शत्रवे । नमः सभाप्रपादिने । यस्याश्वतरौ द्विसरौ गर्दभावभितस्सरौ । तस्मै नीलशिखण्डाय नमः । नीलशिखण्डाय नमः ।।४।।

शिव-शङ्करको बारे शङ्का र प्रश्न व्यर्थ छ । शङ्का गरे विश्व बेग्लै शिव बेग्लै भनीकन । शङ्का उत्पन्न भै जान्छ, त्यो शङ्का छोड्नु पर्दछ । जगत्का कारणरूपी भवलाई नमोनम । संहार सबको गर्ने रुद्रलाई नमोनम । संसारको नाश गर्न शत्रुको रूप धारण । गर्ने कुमार शिवमा हामी गर्छौं नमोनम । सभामा दक्षको शोभा बढाइदिन तत्पर । कुमाररूपि शिवमा हामी गर्छौं नमोनम । भैँसीका रूपमा बस्ने केदारेश्वरबाट नै । घोडा, गधा, खच्चर र गदाहाहरू जन्मिए । त्यस्ता पशु सर्जक र श्री पशुपतिनाथमा । हामी गर्छौं नमस्कार, नील आकाशलाई नै । मुकुटको रूप दिई शिरमा लाउने शिव । त्यस्ता मुकुट धारीमा हामी गर्छौं नमोनम । त्यस्ता मुकुट धारीमा हामी गर्छौं नमोनम ॥ ४ ॥

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि ...सधैं अक्षयशान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ।

।।इति नीलरुद्रोपनिषद् समाप्ता।।

इति नीलरुद्रोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार २ महेन्द्रनगर ।

॥ नृसिंहपूर्वतापिन्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा देवताहरू र प्रजापति ब्रह्माको बीच गरिएको संवादलाई माध्यम बनाई साकार र निराकार ब्रह्मबारे विवेचना गरिएको छ । यसमा पाँच खण्डहरू छन् र प्रत्येक खण्डलाई छुट्टै उपनिषद्को स्तर प्रदान गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ३ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔं सधैं राम्रो, हेर्न पाऔं सधैं प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सबल अङ्गले ॥
इन्द्र बृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन ।
गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥

पहिलो उपनिषद्

आपो वा इदमासन् सलिलमेव । स प्रजापतिरेकः पुष्करपर्णे समभवत् । तस्यान्तर्मनसि कामः समवर्तत इदं सृजेयमिति । तस्माद्यत्पुरुषो मनसाभिगच्छति तद्वाचा वदति तत्कर्मणा करोति । तदेषाभ्यनूक्ता-कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत् । सतो बन्धुमसति निरविन्दन्हृदि प्रतीष्या कवयो मनीषेति उपैनं तदुपनमति यत्कामो भवति य एवं वेद ।।१।।

भनिन्छ कि यो संसार पहिले जल नै थियो । जल बाहेक क्यै वस्तु देखिदैन थियो त्यहाँ ।
त्यै पानीको बीच फुल्ने यौटा कमल-पत्रमा[1] । भए प्रजापति ब्रह्मा पहिलो सृष्टि रूपमा ।
उन्को भित्री हृदयले सृष्टिको कामना गऱ्यो । मान्छे जो मनले सोच्छ, वाणीले त्यही बोल्दछ ।
जो बोल्छ वाणीले मान्छे त्यही नै काम थाल्दछ । यसै सम्बन्धमा यौटा ऋचा (श्लोक) छ प्रस्तुत ।
पहिले सृष्टिको बेला मनले कामना गऱ्यो । कामना मनको स्वत्व अथवा (वीर्य) हो बुझ ।
ज्ञानी विद्वान, जो गर्छन् सधैं आत्म निरीक्षण । तिनी ठान्छन् काम नै हो आन्तर्य-आत्मबन्धन[2] ।
प्रकृतिको कार्यक्षेत्र मनमै हुन्छ कामना । सृष्टिको सुरुमा जो थ्यो सक्रिय जलतत्त्व नै ।
विश्वको सृष्टिमा बन्न पुग्यो त्यै मूल कारण । जस्बाट यो पूर्ण सृष्टि भयो सम्भव सिर्जन ।
जस्ले बुझ्छन् यो रहस्य तिनका मनको सबै । कामना पूर्ण भैजान्छ, जे चाह्यो तिनी पाउँछन् ॥ १ ॥

स तपोऽतप्यत स तपस्तप्त्वा स एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभमपश्यत् । तेन वै सर्वमिदमसृजत यदिदं किंच । तस्मात्सर्वमानुष्टुभमित्याचक्षते यदिदं किंच । अनुष्टुभो वा इमाति भूतानि जायन्ते । अनुष्टुभा जातानि जीवन्ति । अनुष्टुभं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति तस्यैषा भवत्यनुष्टुप्प्रथमा भवत्यनुष्टुबुत्तमा भवति वाग्वा अनुष्टुब्वाचैव प्रयन्ति वाचोद्यन्ति परमा वा एषा छंन्दसां यदनुष्टुबिति ।।२।।

---

१ कमलको फूलको पातमा

२ आत्मालाई भित्री तहबाट बन्धनमा राखी रहने तत्त्व मान्छेको कामना वा इच्छा नै हो ।

तपस्यामा लीन भए ब्रह्माजी सृष्टि खातिर । तपस्याबाट ब्रह्माले अनुष्टुप् छन्दबद्ध भै । रचिएको नारसिंह मन्त्र पाए सुदर्शन । त्यही मन्त्रबाट भयो सृष्टि यो दृश्य-लोकको । तसर्थ जे जो देखिन्छ विश्वमा ती सबै कुरा । सबै आनुष्टुभमय[1] हो मन्त्रमय साथमा । अनुष्टुप् मन्त्रले सारा प्राणीको सिर्जना गर्‍यो । अनुष्टुप्बाट नै मिल्छ बाँच्ने शक्ति समग्रमा । यो लोक छोडी जाँदा ती अनुष्टुप् भित्र पस्दछन् । सृष्टिको रचना सारा अनुष्टुप्बाट नै भयो । अनुष्टुप् छन्दमै हुन्छ पहिलो सामको स्वर । अनुष्टुप् छन्दमै हुन्छ सामको अन्तिम स्वर । सरस्वती वाणी पनि अनुष्टुप् छन्दमै स्थित । अनुष्टुप् वाणीले मान्छे मर्ने र जन्मिने पनि । सबै छन्दहरू मध्ये अनुष्टुप् श्रेष्ठ छन्द हो ॥ २ ॥

ससागरां सपर्वतां सप्तद्वीपां वसुन्धरां तत्साम्नः प्रथमं पादं जानीयात् । यक्षगन्धर्वाप्सरोगणसेवितमन्तरिक्षं तत्साम्नो द्वितीयं पादं जानीयाद्वासुरुद्रादित्यैः सर्वैर्देवैः सेवितं दिवं तत्साम्नस्तृतीयं पादं जानीयात् । ब्रह्मस्वरूपं निरञ्जनं परमं व्योमकं तत्साम्नश्चतुर्थं पादं जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।३।।

सातद्वीप भएकी यी पृथिवी अनि पर्वत । समुद्रहरू सम्पूर्ण, यै मन्त्रराज-सामको । पैलो चरणबाटै नै जन्मिए भनि जाननु । दोस्रो चरणले चाहिँ, यक्ष, गन्धर्व, अप्सरा । हरूबाट सेवित त्यो जन्मायो अन्तरिक्ष नै । तेस्रो चरणले चाहिँ वसु, आदित्य, रुद्र र । देवताले वास गर्ने जन्मायो स्वर्गलोक त्यो । चौथो चरणले चाहिँ माया-मल विहीन र । पवित्र त्यो महाकाश जन्मियो ब्रह्म रूपको । जस्ले जान्दछ यो तत्त्व अमृतत्त्व ऊ पाउँछ ॥ ३ ॥

ऋग्यजुः सामाथर्वाणश्चत्वारो वेदाः साङ्गाः सशाखाश्चत्वारः पादा भवन्ति ।।४।।

समस्त अङ्गका साथै सबै शाखा समेतका । अथर्व, ऋक्, यजु, साम चारै वेदहरू यिनी । ती मन्त्रराजका चार पाउ हुन् भनि जाननू ॥ ४ ॥

किं ध्यानं किं दैवतं कान्यङ्गानि कानि दैवतानि किं छन्दः क ऋषिरिति ।।५।।

ती मन्त्रराजको ध्यान कसरी गर्नु पर्दछ । को हुन् तिन्का देवता र के कस्ता अङ्ग छन् अनि । देवताको कुन् गण हो, छन्द के साम गाउने । बताउनोस् कुन् ऋषि हुन् ती मन्त्रराजका सबै ॥ ५ ॥

स होवाच प्रजापतिः स यो ह वै सावित्रस्याष्टाक्षरं पदं श्रियाऽभिषिक्तं तत्साम्नोऽङ्गं वेद श्रिया हैवाभिषिच्यते । सर्वे वेदाः प्रणवादिकास्तं प्रणवं तत्साम्नोऽङ्गं वेद स त्रींल्लोकाञ्जयति चतुर्विंशत्यक्षरा महालक्ष्मीर्यजुस्तत्साम्नोऽङ्गं वेद स आयुर्यशःकीर्तिज्ञानैश्वर्यवान्भवति । तस्मादिदं साङ्गं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।६।।

कुरा सुनी देवताका भन्नुहुन्छ प्रजापति । उही स्वरूप हो मन्त्रराजको पनि जो रूप । बीज अक्षर "श्रीं" बाट विधिपूर्वक सिञ्चित । आठ अक्षरी गायत्री मन्त्रको रूप बन्दछ । दुबै समान छन् भन्ने जस्ले यो तथ्य जान्दछ । त्यो साधक भइहाल्छ श्री सम्पन्न उसै घडी । उच्चारण प्रणव ॐ गरिन्छ वेद पाठमा । त्यही प्रणव ॐ लाई यो मन्त्रराज सामको ।

---

१ अनुष्टुप्लाई नै सृष्टि,विकास र प्रलयको कारण मानिएको पाइन्छ । अनुष्टुप्का काव्यात्मक चार चरण छन् भने सृष्टिका पनि विभिन्न चार चरणहरू जस्तैः चार वेदहरू, चार थरि प्राणीहरू (पसिनाबाट, अण्डाबाट, सालनाल बाटर उम्रेर), चार अन्तस्करण, चार वर्ण, चार आश्रम र चार लोक (पृथ्वी, अन्तरिक्ष, स्वर्ग र महाकाश) आदि ।

अभिन्न अङ्ग मान्नेले त्रिलोक जित्न सक्दछ । ज्ञानी साधक जसले चौबीस अक्षरान्वित । महालक्ष्मी मन्त्रलाई यजुः को रूप जान्दछ । उस्ले कीर्ति, ज्ञान, आयु, ऐश्वर्य प्राप्त गर्दछ । सबै अङ्ग सहितको साम यो मन्त्रराजको । जस्ले जान्दछ त्यस्ताले पाउँछ अमृतत्त्व नै । त्यसैले नै अङ्गयुक्त यो साम जान्नु पर्दछ ॥ ६ ॥

सावित्रीं प्रणवं यजुर्लक्ष्मीं स्त्रीशूद्राय नेच्छन्ति । द्वात्रिंशदक्षरं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति । सावित्रीं लक्ष्मीं यजुः प्रणवं यदि जानीयात् स्त्रीशूद्रः स मृतोऽधो गच्छति तत्मात्सर्वदा नाचष्टे यद्याचष्टे स आचार्यस्तेनैव स मृतोऽधो गच्छति ।।७।।

ज्ञानीले स्त्री, शूद्रलाई नसुनाउनु मन्त्र यी । ॐकारको र गायत्री मन्त्रको र त्यसै गरी । यजुरूपी महालक्ष्मी मन्त्रको पनि क्यै गरी । बत्तीस अक्षरी साम अवश्य जान्नु पर्दछ । जस्ले जान्दछ यस्लाई अमृतत्त्व ऊ पाउँछ । ॐकार, गायत्री मन्त्र र महालक्ष्मी मन्त्र यी । स्त्री, शूद्रले[1] यदि जाने अधिकार विहीनले । मरे पछि हुन्छ यिन्को अधोगति सुनिश्चय । यिनलाई मन्त्र दिने आचार्यहरूले पनि । सावधान हुनै पर्छ किनकि ती मरे पछि । मन्त्रदाता पनि भोग्छ अधोगति उनैसँग ॥ ७ ॥

स होवाच प्रजापतिः– अग्निर्वै देवा इदं सर्वं विश्वा भूतानि प्राणा वा इन्द्रियाणि पशवोऽन्नममृतं सम्राट् स्वराड्विराट् तत्साम्नः प्रथमं पादं जानीयात् । ऋग्यजुःसामाथर्वरूपः सूर्योऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषस्तत्साम्नो द्वितीयं पादं जानीयात् । य ओषधीनां प्रभुर्भवति ताराधिपतिः सोमस्तत्साम्नस्तृतीयं पादं जानीयात् । स ब्रह्मा स शिवः स हरिः सेन्द्रः सोऽक्षरः परमः स्वराट् तत्साम्नश्चतुर्थं पादं जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।८।।

अगाडि झन् प्रष्ट पार्दै भन्नुहुन्छ प्रजापति । सबै देव, सबै अग्नि, सबै प्राणी र प्राण यी । सबै इन्द्रियका साथै सबै खाले पशुहरू । अन्न, अमृत, सम्राट्[2] र स्वराट्[3] अनि विराट्[4] पनि । मन्त्रराज सामका यी पैलो पाउ भनी बुझ । अथर्ववेदका साथै ऋक्, यजु, सामवेद र । सूर्य साथै पुरुष जो हिरणमय-स्वरूपको । सूर्यमण्डलमा बस्ने, यी दोस्रा पाउ जानन् । सबै खाले औषधी र सबैखाले वनस्पति । तारापति चन्द्रमा यी तेस्रो पाउ भनी बुझ । ब्रह्मा, शिव, अग्नि, इन्द्र, अविनाशी र अक्षर । परमात्मा सामको हो चौथो पाउ भनी बुझ । मन्त्रराज सामका यी चारै पाउहरू सबै । जान्ने साधक, योगीले अमृत-तत्त्व पाउँछ ॥ ८ ॥

उग्रं प्रथमस्याद्यं ज्वलं द्वितीयस्याद्यं नृसिं तृतीयस्याद्यं मृत्युं चतुर्थस्याद्यं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति । तस्मादिदं साम यत्र कुत्रचिन्नाचष्टे यदि दातुमपेक्षते पुत्राय शुश्रूषवे दास्यत्यन्यस्मै शिष्याय वा चेति ।।९।।

---

१ गर्भधारण गर्ने अवस्थाकी नारीलाई स्त्री र शोकमग्न भैरहनेलाई मात्र शूद्रको रुपमा लिएको व्याख्या भाष्यकारहरूले गरेको देखिन्छ ।
२ निकै ठूलो भू-भागमा राजगर्ने चक्रवर्ति राजा
३ सार्वभौम राज्यको रूपमा सबै माथि आधिपत्य कायम गर्ने ।
४ विश्व ब्रह्माण्ड भरि नै दबदबा कायम गर्ने विराट पुरुष

मन्त्रराज अनुष्टुप्को "उग्रम्" यो शब्दले भने । पैलो चरणको आदि अंशलाई जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को "ज्वलम्" यो शब्दले भने । दोस्रो चरणको आदि अंशलाई जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को "नृसिं" यो शब्दले भने । तेस्रो चरणको आदि अंशलाई जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को "मृत्यु" यो शब्दले भने । चौथो चरणको आदि अंशलाई जनाउँछ ।
चारै शब्द मन्त्रराज सामका नै स्वरूप हुन् । जस्ले जान्दछ यो तथ्य, अमरत्त्व उ पाउँछ ।
यदि यो सामको मन्त्र दिने इच्छा भयो भने । सेवा गर्ने पुत्र अनि सदाचारी सुशिष्यमा ।
उपदेश दिए हुन्छ अरूमा नदिनू कवै ॥ ९ ॥

क्षीरोदार्णवशायिनं नृकेसरिं योगिध्येयं परमं पदं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।१०।।

क्षीरसागरमा[1] सुत्ने भगवान् श्री नृसिंहको । परमं-पदको रूप योगीको ध्यान योग्य छ ।
जस्ले यो सामको तत्त्व जान्नेछ यही रूपमा । त्यस्ले अमृतको तत्त्व निश्चयै प्राप्त गर्दछ ॥ १० ॥

वीरं प्रथमस्याद्यार्धान्त्यं तं स द्वितीयस्याद्यार्धान्त्यं हंभी तृतीयस्याद्यार्धान्त्यं मृत्युं चतुर्थस्याद्यार्धान्त्यं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति । तस्मादिदं साम येन केनचिदाचार्यमुखेन यो जानीते स तेनैव शरीरेण संसारान्मुच्यते मोचयति मुमुक्षुर्भवति । जपात्तेनैव शरीरेण देवतादर्शनं करोति तस्मादिदमेव मुख्यद्वारं कलौ नान्येषां भवति तस्मादिदं साङ्गं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।११।।

मन्त्रराज अनुष्टुप्को पहिलो पाउको पनि । पूर्वार्धको अन्त्यभाग "वीरम्" शब्द जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को द्वितीय पाउको पनि । पूर्वार्धको अन्त्यभाग " तं स " शब्द जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को तृतीय पाउको पनि । पूर्वार्धको अन्त्यभाग "हं भी" शब्द जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को चतुर्थ पाउको पनि । पूर्वार्धको अन्त्यभाग "मृत्यु" शब्द जनाउँछ ।
चारै शब्द मन्त्रराज सामका नै स्वरूप हुन् । जस्ले जान्दछ यो तथ्य, अमरत्त्व उ पाउँछ ।
त्यसैले यो सामलाई कुनै आचार्यबाट नै । गुरु मन्त्र सम्झिएर जसले प्राप्त गर्दछ ।
त्यही शरीरमा उस्ले मोक्षको स्थिति पाउँछ । अरूलाई पनि उस्ले मुक्तिको मार्ग खोल्दछ ।
यो मन्त्र जान्ने मान्छे क्वै मोहासक्त[2] भए पनि । मन्त्र जाने पछि उस्ले खोज्नेछ मुक्तिमार्ग नै ।
जप जस्ले गर्छ नित्य यो सामरूपी मन्त्रको । नृसिंहको त्यै जुनीमा साक्षात् दर्शन पाउँछ ।
मुक्ति पाउनका लागि सजिलै कलि कालमा । यो भन्दा अरू क्वै जुक्ति पाउनु छ असम्भव ।
समस्त अङ्गका साथ जस्ले यो साम जान्दछ । त्यस्ता साधकले पक्कै अमृत-तत्त्व पाउँछ ॥ ११ ॥

ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं नरकेसरिविग्रहं कृष्णपिङ्गलम् । ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं शंकरं नीललोहितम् । उमापतिः पशुपतिः पिनाकी ह्यमितद्युतिः । ईशानः सर्वविद्यानामीश्वरः सर्वभूतानां ब्रह्माधिपति-र्ब्रह्मणोऽधिपतिर्यो वै यजुर्वेदवाच्यस्तं हि साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।१२।।

---

१ यहाँको प्रसङ्गमा क्षीर-सागर शब्दले अमृत तत्त्वले भरिएको खानेयोग्य पदार्थहरूको भण्डार भन्ने भाव लिएको पाइन्छ ।

२ मायामोहको जालमा चुर्लुम्म डुबेको र भोगवासनामा लम्पट भएको अवस्थामा रहेको छ भने पनि भन्ने अर्थमा मोहासक्त भनिएको छ ।

नृसिंह भगवान् आफैं ऋत[1] छन्, सत्य छन् उनी । अन्तर्यामी, परब्रह्म, परमात्मा पनि उनी ।
कालो, कैलो रङ्ग, मान्छे-सिंहको युक्त[2]आकृति । उर्ध्वरेत[3], विरूपाक्ष[4], नीललोहित[5], शङ्कर ।
उमापति, पशुपति, पिनाक धनु बोकने । नाप्नै नसकिने ज्योतिबाट छन् ऊ प्रकाशित ।
सबै विद्या, सबै प्राणीहरूका छन् अधिपति । स्वयं ब्रह्माका पनि हुन् अधिपति नृसिंह नै ।
नृसिंहनै हुन् वाच्यार्थ[6] यजुर्वेदीय वाक्यका । उनी नै हुन् सबै वेदहरूका साम वा ऋचा ।
जस्ले जान्दछ यो तत्त्व अमरत्त्व ऊ पाउँछ ॥ १२ ॥

महा प्रथमान्तार्धस्याद्यं र्वतो द्वितीयान्तार्धस्याद्यं षणं तृतीयान्तार्धस्याद्यं नमा चतुर्थान्तार्धस्याद्यं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति । तस्मादिदं साम सच्चिदानन्दमयं परं ब्रह्म तमेवं विद्वानमृत इह भवति । तस्मादिदं साङ्गं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।१३।।

मन्त्रराज अनुष्टुप्को पहिलो पाउको पनि । उत्तरार्ध-आदिभाग "महा" शब्द जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को द्वितीय पाउको पनि । उत्तरार्ध-आदिभाग "र्वतो" शब्द जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को तृतीय पाउको पनि । उत्तरार्ध-आदिभाग "षणं" शब्द जनाउँछ ।
मन्त्रराज अनुष्टुप्को चतुर्थ पाउको पनि । उत्तरार्ध-आदिभाग "नमा" शब्द जनाउँछ ।
चारै शब्द मन्त्रराज सामका नै स्वरूप हुन् । जस्ले जान्दछ यो तथ्य, अमरत्त्व ऊ पाउँछ ।
साम नै सच्चिदानन्द परब्रह्म स्वरूप हो । अमरत्त्व यै जुनिमा मिल्छ यो तथ्य जानदा ।
समस्त अङ्गका साथ जस्ले यो साम जान्दछ । त्यस्ता साधकले पक्कै अमृत-तत्त्व पाउँछ ॥ १३ ॥

विश्वसृज एतेन वै विश्वमिदमसृजन्त यद्विश्वमसृजन्त तस्माद्विश्वसृजो विश्वमेनानानु प्रजायते ब्रह्मणः सलोकतां सार्ष्टितां सायुज्यं यन्ति तस्मादिदं साङ्गं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।१४।।

प्रजापतिले यो विश्व यै साम-मन्त्रबाट नै । सिर्जिएको हुँदा, भन्छन् उन्लाई विश्व सर्जक ।
उनै प्रजापतिबाट विश्वको सिर्जना भयो । रहस्य जस्ले यो बुझ्छ, ब्रह्ममै लीन बन्दछ ।
समस्त अङ्गका साथ जस्ले यो साम जान्दछ । त्यस्ता साधकले पक्कै अमृत-तत्त्व पाउँछ ॥ १४ ॥

विष्णुं प्रथमान्त्यं मुखं द्वितीयान्त्यं भद्रं तृतीयान्त्यं म्यहं चतुर्थान्त्यं साम जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति । योऽसौ वेद यदिदं किंचात्मनि ब्रह्मण्येवानुष्टुभं जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति स्त्रीपुंसयोर्वा । य इहैव स्थातुमपेक्षते तस्मै सर्वैश्वर्यं ददाति । यत्र कुत्रापि म्रियति देहान्ते देवः परमं ब्रह्म तारकं व्याचष्टे येनासावमृतीभूत्वा सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।१५।।

मन्त्रराज अनुष्टुप्को पैलो चरणको पनि । अन्तिम पद हो "विष्णुम्" दोस्रो अन्तिम हो "मुखम्" ।
तेस्रो अन्तिम हो "भद्रम्" चौथो अन्तिम हो "म्यहम्" । चारै शब्द मन्त्रराज सामका नै स्वरूप हुन् ।
जस्ले जान्दछ यो तथ्य, अमरत्त्व ऊ पाउँछ । उपासनाका यी तत्त्व स्वयं ब्रह्माजी जान्दछन् ।

---

१ अनुकूल तर सत्य पनि भएको वचनलाई ऋत भनिन्छ । यो बहुआयामी शब्द हो । यस्ले परब्रह्मलाई पनि बुझाउँछ ।

२ जोडिएको । यस प्रसङ्गमा मान्छेको जिउ र सिंहको अनुहार जोडिएको अर्थमा नृसिंह भनिएको छ ।

३ माथिल्लो देहमा वीर्य अथवा शक्ति राख्ने ।

४ सामान्यतया प्राणीका दुई आँखा हुन्छन् तर शिवका तीन आँखा हुनाले विरूपाक्ष भनिएको हो ।

५ शरीरको रङ्ग, वर्ण घाँटी नीलो र बाँकी अनुहार रातो रहेकोले नीललोहित भनिएको ।

६ यजुर्वेदका मन्त्रले जे निष्कर्ष निकाल्छन् ती सबैको भावार्थ वा बोलिचालीको अर्थ पनि नृसिंह भगवान् नै हुन् भन्न खोजिएको हो ।

जे जति छन् यहाँ तिन्को आत्मस्वरूपी ब्रह्ममा । आन्तर्यमा रहेको छ, अनुष्टुप् मन्त्रराज नै ।
जस्ले जान्दछ यो तथ्य अमृत-तत्त्व पाउँछ । चाहे त्यो होस् पुरुष वा चाहे ती नारी नै रहुन् ।
यो मन्त्र जान्ने मध्ये जो यै लोक बस्न खोज्दछ । त्यस्लाई सब ऐश्वर्य दिई राख्छन् नृसिंहले ।
त्यस्तो साधकको देह जहाँ अन्त्य भए पनि । नृसिंहले त्यहीँ दिन्छन् उस्लाई मन्त्र-तारक ।
मन्त्रबोध पछि उस्ले अमृत तत्त्व पाउँछ । यो लोक छाडि उसले मोक्षमार्ग समाउँछ ॥ १५ ॥

तस्मादिदं साममध्यगं जपति तस्मादिदं सामाङ्गं प्रजापतिस्तस्मादिदं सामाङ्गं प्रजापतिर्य एवं वेदेति महोपनिषत् । य एतां महोपनिषदं वेद स कृतपुरश्चरणो महाविष्णुर्भवति महाविष्णुर्भवति ।।१६।।

तसर्थ तारक-मन्त्र रूपको साम-मन्त्र यो । गरी राख्नु पर्छ जप, किनकि साम-मन्त्रको ।
आन्तर्यमा शक्ति हुन्छ ती प्रजापति-ब्रह्मको । यो तत्त्व जान्ने मान्छे नै हो वास्तविक साधक ।
महान् स्वरूपका ब्रह्म परमेश्वर-तत्त्वको । यथार्थ ज्ञान-दाता यो महा-उपनिषद् बुझ ।
यस्मा बताए सरिको विधि र प्रक्रिया गरि । पुरश्चरण वा जस्ले गर्ने गर्दछ साधना ।
पुरश्चरणको लाभ सम्पूर्ण प्राप्त गर्दछ । आफैँ महाविष्णु रूप भइहाल्दछ साधक ॥ १६ ॥

दोस्रो उपनिषद्

देवा ह वै मृत्योः पाप्मभ्यः संसाराच्च बिभीयुस्ते प्रजापतिमुपाधावंस्तेभ्य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं प्रायच्छत्तेन वै ते मृत्युमजयन् पाप्मानं चातरन्संसारं चातरंस्तस्माद्यो मृत्योः पाप्मभ्यः संसाराच्च बिभीयात्स एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं प्रतिगृह्णीयात्स मृत्युं जयति स पाप्मानं तरति स संसारं तरति ।।१।।

कुनै समयमा पैले देवताहरूको गण । मृत्यु, पाप र संसारबाट भै भयभीत ती ।
भागी प्रजापति छेउ पुगे, ब्रह्माजीले अनि । नृसिंहदेवको मन्त्र, अनुष्टुप् मन्त्रराजको ।
उपदेश दिनु भयो, त्यस्पछि देवतादिले । नृसिंह-मन्त्रको गर्दै साधना र उपासना ।
मृत्युलाई जिते, सारा पापलाई पखालदै । देवताले गरे पार महा-संसार सागर ।
तसर्थ जो मृत्युबाट, पाप, संसारबाट नै । डराउँछ प्राणी भने, आनुष्टुप् मन्त्रराजको ।
पर्नु शरणमा फेरी मृत्यु, पाप र विश्व यो । जितेर पार तर्नेछ सजिलै भवसागर ॥ १ ॥

तस्य ह वै प्रणवस्य या पूर्वा मात्रा पृथिव्यकारः स ऋग्भिर्ऋग्वेदो ब्रह्मा वसवो गायत्री गार्हपत्यः स साम्नः प्रथमः पादो भवति । द्वितीयाऽन्तरिक्षं स उकारः स यजुर्भिर्यजुर्वेदो विष्णुरुद्रास्त्रिष्टुब्दक्षिणाग्निः स साम्नो द्वितीयः पादो भवति । तृतीया द्यौः स मकारः स सामभिः सामवेदो रुद्रा आदित्या जगत्याहवनीयः स साम्नस्तृतीयः पादो भवति । याऽवसानेऽस्य चतुर्थ्यर्धमात्रा सा सोमलोक ओंकारः सोऽथर्वणैर्मन्त्रैरथर्ववेदः संवर्तकोऽग्निर्मरुतो विराडेकर्षिर्भास्वती स्मृता सा साम्नश्चतुर्थः पादो भवति ।।२।।

मन्त्रराज प्रणवको अङ्गको रूपमा हुने । पैलो मात्रा हो "अ" कार, उसको लोक पृथ्वी हो ।
ऋचाबाट शोभित त्यो ऋग्वेदै वेद जाननु । गण चैँ अष्टबसु हुन्, ब्रह्मा नै देवता स्वयम् ।
छन्द गायत्री हुन् त्यस्तै अग्नि चैँ गार्हपत्य हुन् । पैलो मात्रा प्रणवमा यी सबै तत्त्व बस्दछन् ।
मात्रा प्रथम यै नै हो, पैलो चरण सामको । दोस्रो मात्रा हो "उ" कार, लोक चैँ अन्तरिक्ष हो ।
यजुर्वेद मन्त्रयुक्त, यजुर्वेदै त वेद हो । गण एकादशै रुद्र, विष्णु नै देवता स्वयम् ।

त्रिष्टुप् छन्द अनि त्यस्तै अग्नि चैं दक्षिणाग्नि हुन्। मन्त्रराज सामको यो हो दोस्रो पाउ जानन्। मन्त्रराज प्रणवको अङ्गको रूपमा हुने। तेस्रो मात्रा हो "म" कार, उसको लोक स्वर्ग हो। ऋचाबाट शोभित त्यो वेद हो सामवेद नै। गण हुन् द्वादशादित्य, देवता रुद्रदेव हुन्। जगती छन्द हुन् त्यस्तै आवाहनीय अग्नि हुन्। तेस्रो मात्रा प्रणवमा यी सबै तत्त्व बस्दछन्। नाद-ध्वनि अर्द्धमात्रा प्रणवोच्चारणादिमा। रहन्छ जो उर्ध्व-बिन्दु उसको सोमलोक हो। ऋचाबाट शोभित त्यो अथर्ववेद वेद हो। परब्रह्मै देवता हुन्, उनन्चास मरुद्गण। संवर्तक अग्नि जान, छन्द चैं हो विराट् बुझ। ॐ यो विशिष्ट मात्राको ऋषि ब्रह्माजी हुन् बुझ। चतुर्थ मात्रा प्रणव चौथो पाउ छ सामको ॥ २ ॥

अष्टाक्षरः प्रथमः पादो भवत्यष्टाक्षरास्त्रयः पादा भवन्त्येवं द्वात्रिंशदक्षराणि संपद्यन्ते द्वात्रिंशदक्षरा वा अनुष्टुब्भवत्यनुष्टुभा सर्वमिदं सृष्टमनुष्टुभा सर्वमुपसंहृतम् ।।३।।

अनुष्टुप् मन्त्रमा हुन्छन् जम्मा बत्तीस[1] अक्षर। आठ अक्षरको पैलो पाउ हुन्छ त्यसै गरी। बाँकी तीन पाउमहाँ आ-आठै छन अक्षर। यही अनुष्टुप् मन्त्रै हो विश्व उत्पत्ति-कारक। अनुष्टुपै मन्त्रबाट हुन्छ संहार विश्वको ॥ ३ ॥

तस्य हैतस्य पञ्चाङ्गानि भवन्ति चत्वारः पादाश्चत्वार्यङ्गानि भवन्ति सप्रणवं सर्वं पञ्चमं भवति हृदयाय नमः शिरसे स्वाहा शिखायै वषट् कवचाय हुं अस्त्राय फडिति प्रथमं प्रथमेन संयुज्यते द्वितीयं द्वितीयेन तृतीयं तृतीयेन चतुर्थं चतुर्थेन पञ्चमं पञ्चमेन व्यतिषजति व्यतिषिक्ता वा इमे लोकास्तस्माद्व्य-तिषिक्तान्यङ्गानि भवन्ति ।।४।।

पाँचोटा अङ्ग छन् जान यो अनुष्टुप मन्त्रका। सुरुका चार चरण पछि ॐकार पञ्चम। यो ॐ प्रणव राखेर मन्त्र सम्पूर्ण बन्दछ। पाँचै अङ्गहरू हुन्छन् मान्छेको देहमा पनि। पैलो हृदय हो, दोस्रो शिर, तेस्रो शिखा अनि। चौथो हुन् हातका मूल, पाचौँ मस्तक जानन्। यो अनुष्टुप् मन्त्रका ती पाँचै अङ्गहरूसँग। गर्नु संयोग, हृदय, शिर, टुपी र काँधको। शिरमाथि लगी हात घुमाई गनु पर्छ फट्। हृदयाय नम भन्दै पैले हृदय अङ्गमा। भनेर शिरसे स्वाहा, शिरको अङ्गमा लगी। वषट् शिखायै भन्दै यो टुप्पीमा लगी जोडनू। कवचाय हुम् भनेर काँधमा हात राखनू। अस्त्राय फट् भनी हात घुमाउ सब अङ्गमा। सम्पूर्ण विश्व जसरी जोडिन्छ एक-आपस। प्रणवैसित जोडिन्छन् सबै मानव-अङ्ग यी ॥४॥

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्मात्प्रत्यक्षरमुभयत ओंकारो भवति । अक्षराणां न्यासमुपदिशन्ति ब्रह्मवादिनः ।।५।।

ॐकारै हो पूर्ण विश्व, अनुष्टुप् मन्त्रको पनि। सुरुमा र आखिरमा ॐ को अक्षर जोडनू। यसो गर्दा सम्पुटित-न्यास सम्पूर्ण बन्दछ। ब्रह्मवादीहरू भन्छन् अनुष्टुप् मन्त्रमा हुने। प्रत्येक अक्षरै साथ अङ्गन्यास तिमी गर ॥ ५ ॥

तस्य ह वा उग्रं प्रथमं स्थानं जानीयाद्यो जानीतो सोऽमृतत्त्वं च गच्छति वीरं द्वितीयं स्थानं महाविष्णुं तृतीयं स्थानं ज्वलन्तं चतुर्थं स्थानं सर्वतोमुखं पञ्चमं स्थानं नृसिंहं षष्ठं स्थानं भीषणं सप्तमं स्थानं

---

१ उग्रं वीरं महाविष्णुं ज्वलन्तं सर्वतोमुखम्। नृसिंहं भीषणं भद्रं मृत्युमृत्युं नमाम्यहम्। यो बत्तीस अक्षरी मन्त्रको अघि र पछि ॐ जोड्नु।

भद्रमष्टमं स्थानं मृत्युमृत्युं नवमं स्थानं नमामि दशमं स्थानमहमेकादशं स्थानं जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।६।।

अनुष्टुप्को छ पहिलो स्थान ''उग्रम्'' भनीकन । यो जान्ने योगीले पक्कै तत्त्व-अमृत पाउँछ । दोस्रो स्थान छ ''वीरम्'' को ''महाविष्णुम्'' छ तेसरो । चौथो स्थान ''ज्वलन्तम्'' र पाँचौं छ ''सर्वतोमुखम्''। छैठौं स्थान ''नृसिंहं'' र सातौं हो स्थान ''भीषणम्'' । अष्टम स्थान ''भद्रम्'' हो, ''मृत्युमृत्युं'' नवौं बुझ । ''नमामि'' हो दसौं स्थान, एघारौं स्थान हो ''अहम्'' ॥ ६ ॥

एकादशपदा वा अनुष्टुब्भवत्यनुष्टुभा सर्वमिदं सृष्टमनुष्टुभा सर्वमिदमुपसंहृतं तस्मात्सर्वानुष्टुभं जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।७।।

अनुष्टुप्मा छ एघार स्थान वा शब्द-योजन । अनुष्टुप्बाट नै हुन्छ उत्पत्ति सब विश्वको । संहार विश्वको हुन्छ अनुष्टुप्बाट नै बुझ । यो तथ्य जान्ने योगीले तत्त्व-अमृत पाउँछ ॥ ७ ॥

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्नथ कस्मादुच्यत उग्रमिति । स होवाच प्रजापतिर्यस्मात्स्वमहिम्ना सर्वाल्लोकान्सर्वान्देवान्सर्वानात्मनः सर्वाणि भूतान्युद्गृह्णात्यजस्रं सृजति विसृजति वासयत्युद्ग्राह्यत उद्गृह्यते । स्तुहि श्रुतं गर्तसदं युवानं मृगं न भीममुपहत्नुमुग्रम् । मृडा जरित्रे रुद्र स्तवानो अन्यं ते अस्मिन्निवपन्तु सेनाः तस्मादुच्यत उग्रमिति ।।८।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । नृसिंहलाई किन हो उग्रम् भन्छन् सबै जना । प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंह भगवान् आफ्नो महिमाबाट लोकको । देवताको, सबै भूतप्राणी आत्माहरू सबै । विश्वको नै गर्नुहुन्छ महा-उत्थान हर्दम । सृष्टि, स्थिति र संहार गर्नु हुन्छ नृसिंह नै । सबै सृष्टि आफूभित्रै विलीन पार्न सक्षम । वहाँले नै गर्नु हुन्छ कृपा संसार माथि र । अरूलाई पनि त्यस्तै कृपा गर्न सिकाउने । हुनाले नै, वहाँलाई उग्रम् भन्छन् सबैजना । ऋग्वेदमा यसै बारे गरिएको छ वर्णन । श्रुतिले नै स्तुति गर्ने, स्तुति गर्नु नृसिंहको । नृसिंह भगवान् हाम्रो हृदयाकाशमा रही । नयाँ किशोरको जस्तै हुनुहुन्छ प्रकाशित । डराउन्नन् भक्त कोही वहाँ सिंह बने पनि । कृपा गर्ने सबैलाई सबै ठाउँ, पुगीकन । भक्त-कल्याण गर्ने र दुष्टको नाश पारने । हुनाले नै वहाँलाई भन्छन् उग्रम् सबैजना । प्रार्थना छ हे भगवान् हाम्रो कल्याण गर्नुहोस् । हामी माथि तपाईंका सेनाको हमला नहोस् । बरु अन्तै गई हाम्रा शत्रुको नाश गर्दिनोस् । यस्तै खाले व्यवहार गर्नाले उग्र भन्दछन् ॥ ८ ॥

अथ कस्मादुच्यते वीरमिति । यस्मात्स्वमहिम्ना सर्वाल्लोकान्सर्वान्देवान्सर्वानात्मनः सर्वाणि भूतानि विरमति विरामयत्यजस्रं सृजति विर्सजति वासयति । यतो वीरः कर्मण्यः सुदक्षो युक्तग्रावा जायते देवकामस्तस्मादुच्यते वीरमिति ।।९।।

देवताले फेरि सोधे ब्रह्मामा हे प्रजापति । नृसिंहलाई किन हो वीर भन्छन् सबैजना । प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंह भगवान् आफ्नो महिमाबाट लोकको । देवताको, सबै भूतप्राणी आत्माहरू सबै । विश्वकै साथमा गर्नुहुन्छ खेल क्रीडाहरू । खेलाएर सबैलाई आनन्दित बनाउने । सबैको सिर्जना गर्ने, उपसंहार साथमा ।

सबैलाई बास दिई स्थिर पार्ने पनि वहाँ । यिनै कुरा प्रष्ट पार्छन् ऋचा ऋग्वेदका पनि ।
कृपा गर्छन् भक्त माथि नृसिंह पुगी तत्क्षण । उनी नै छन् महावीर, उनी कर्मठ कार्यमा ।
सिपालु छन् उनी, सोमयज्ञमा सोम ल्याउन । अध्वर्युहरूका साथ भई चट्टान झैँ कडा ।
उनी नै कामना गर्छन् देव उत्पत्ति खातिर । भन्छन् वीरम् त्यसैले नै सबैले ती नृसिंहमा ॥ ९ ॥

अथ कस्मादुच्यते महाविष्णुमिति । यस्मात्स्वमहिम्ना सर्वांल्लोकान्सर्वान्देवान्सर्वानात्मनः सर्वाणि भूतानि व्याप्नोति व्यापयति स्नेहो यथा पललपिण्डं शान्तमूलमोतं प्रोतमनुव्याप्तं व्यतिषिक्तो व्याप्यते व्यापयते । यस्मान्न जातः परो अन्यो अस्ति य आविवेश भुवनानि विश्वा । प्रजापतिः प्रजया संविदानः त्रीणि ज्योतीषि सचते स षोडशीं तस्मादुच्यते महाविष्णुमिति ।।१०।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । किन भन्छन् महाविष्णु नृसिंहदेवलाई नै ॥
प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंह भगवान् आफ्नो महिमाबाट लोकको ।
देवताको, सबै भूतप्राणी आत्माहरू सबै । विश्वमानै व्याप्त हुने समान रूपमा वहाँ ।
जसरी मासुमा हुन्छ बोसो सर्वत्र व्यापक । सबैको देहमा त्यस्तै नृसिंह छन व्यापक ।
हुनाले विश्व यो ओत-प्रोत[1] सारा नृसिंहमा । उनैमा गै लीन हुन्छन् सारा प्रलय कालमा ।
ऋग्वेदमा पनि यस्तै छ उन्को रूप वर्णन । प्रजाको पालना गर्ने, प्रजाबाट उपासित ।
समान रूपले सारा प्रजामा जो छ व्यापक । अरू कोही छैन उन्को उपमा दिन लायक ।
त्यस्ता नृसिंह भगवान् विभिन्न ज्योति रूपमा । सोह्रै कला युक्त भई सबैमा व्याप्त बन्दछन् ।
त्यसैले नै महाविष्णुम् नाम भो श्री नृसिंहको ॥ १० ॥

अथ कस्मादुच्यते ज्वलन्तमिति यस्मात्स्वमहिम्ना सर्वांल्लोकान्सर्वान्देवान्सर्वानात्मनः सर्वाणि भूतानि स्वतेजसा ज्वलति ज्वालयति ज्वाल्यते ज्वालयते । सविता प्रसविता दीप्तो दीपयन्दीप्यमानः ज्वलञ्ज्वलिता तपन्वितपन्त्संतपन्रोचनो रोचमानः शोभनः शोभमानः कल्याणस्तस्मादुच्यते ज्वलन्तमिति ।।११।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । नृसिंहदेवलाई नै ज्वलन्तम् किन भन्दछन् ॥
प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंह भगवानैको महिमाबाट लोकको ।
देवताको, सबै भूतप्राणी आत्माहरू पनि । उन्कै ज्योति-पुन्जबाट ज्वाजल्यमान बन्दछन् ।
प्रकाश अरूमा दिन्छन् आफैँ भई प्रकाशित । ऋग्वेदमा पनि यस्तै छ उन्को रूप वर्णन ।
सविता भै उनै दिन्छन् प्रकाश सब लोकमा । भई प्रसविता त्यस्तै उनै उब्जनी गर्दछन् ।
तातिन्छन् उनी आफैँ र अरूलाई तताउँछन् । कान्तिको धारणा गर्दै दिन्छन् कान्ति अरूमहाँ ।
आफैँ शोभित छन्, पार्छन् अरूलाई सुशोभित । आफैँ कल्याणमय भै, कल्याण अरूमा दिने ।
हुनाले नै उनीलाई ज्वलन्तम् भनि भन्दछन् ॥ ११ ॥

अथ कस्मादुच्यते सर्वतोमुखमिति । यस्मात्स्वमहिम्ना सर्वांल्लोकान्सर्वान्देवान्सर्वानात्मनः सर्वाणि भूतानि स्वयमनिन्द्रियोऽपि सर्वतः पश्यति सर्वतः श्रृणोति सर्वतो गच्छति सर्वत आदत्ते सर्वगः सर्वगतस्तिष्ठति । एकः पुरस्ताद्य इदं बभूव यतो बभूव भुवनस्य गोपाः । यमप्येति भुवनं सांपराये नमामि तमहं सर्वतोमुखमिति तस्मादुच्यते सर्वतोमुखमिति ।।१२।।

१ मुछिएको, गुटमुटिएको वा थाहै नपाउने गरि मिसिएको ।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । किन भन्छन् श्री नृसिंहलाई नै सर्वतोमुखम् ॥
प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंह भगवानैको महिमाबाट लोकले ।
देवताले, सबै भूत, प्राणी र जीवले पनि । उन्कै आन्तर्य शक्तिले समस्त काम गर्दछन् ।
नृसिंह छन् इन्द्रियले विहीन तर ती अरू । सबैको माध्यम भई, देख्छन्, सुन्छन् र बोल्दछन् ।
हिंड्छन् सबैतिर उनी बस्तु लेन्देन गर्दछन् । सबै स्थान महाँ उस्तै भएर विद्यमान छन् ।
ऋग्वेदमा पनि यस्तै छ उन्को रूप वर्णन । सृष्टिको सुरुमा एकै रहेका भगवान ती ।
सृष्टि पछि रूप धेरै लिई सर्वत्र फैलिए । उनै सर्जक छन् त्यस्तै उनै पालक छन् अनि ।
संहारक पनि बन्छन् उनीलाई नमोनम । हुँदा सर्वत्र उन्लाई भन्दछन् सर्वतोमुखम् ॥ १२ ॥

अथ कस्मादुच्यते नृसिंहमिति । यस्मात्सर्वेषां भूतानां ना वीर्यतमः श्रेष्ठतमश्च सिंहो वीर्यतमः श्रेष्ठतमश्च । तस्मान्नृसिंह आसीत्परमेश्वरो जगद्धितं वा एतद्रूपं यदक्षरं भवति । प्रतद्विष्णुःस्तवते वीर्याय मृगो न भीमः कुचरो गिरिष्ठाः । यस्योरुषु त्रिषु विक्रमणेष्वधिक्षियन्ति भुवनानि विश्वा । तस्मादुच्यते नृसिंहमिति ।।१३।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । किन उन्को नाममा चैँ नृसिंह भनि जोडियो ।
प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । जीवमध्ये मानिस नै पराक्रमी र श्रेष्ठ छ ।
सिंहलाई पनि मान्छन् ऊ छ धेरै पराक्रमी । मान्छे र सिंह दुइकै लिईकन पराक्रम ।
रहनाले उनीलाई भन्ने गर्छन् नृसिंह हुन् । उन्को स्वरूपले गर्छ महाकल्याण विश्वको । ।
अविनाशी छ यो रूप सनातन र साश्वत । महिमा गाउँछन् उन्को, ऋचाले वेदका पनि ।
नृसिंहको रूप लिई भक्तका स्तवनीय[1] छन् । शक्ति प्राप्त गर्न भनी भक्तले स्तुति गर्दछन् ।
डराउन्नन् भक्त कुनै उनी सिंह भए पनि । घुम्दछन् उनी पृथ्वीमा जहाँ चाह्यो त्यहीं पुगी ।
पहाडका गुफामा र फाँटमा अनि भीरमा । उन्का विशाल खुट्टामा तीनै लोक अटाउँछन् ।
गर्छौं नमस्कार हामी त्यस्ता देव नृसिंहमा । त्यसैले भन्दछन् सारा लोकले ऊ नृसिंह हुन् ॥ १३ ॥

अथ कस्मादुच्यते भीषणमिति । यस्माद्भीषणं यस्य रूपं दृष्ट्वा सर्वे लोकाः सर्वे देवाः सर्वाणि भूतानि भीत्या पलायन्ते स्वयं यतः कुतश्च न बिभेति । भीषाऽस्माद्वातः पवते भीषोदेति सूर्यः । भीषाऽस्मादग्निश्चेन्द्रश्च मृत्युर्धावति पञ्चम इति तस्मादुच्यते भीषणमिति ।।१४।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । किन भन्छन् भीषण ती नृसिंह देवलाई नै ।
प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । डरलाग्दो रूप उन्को देखेर सब लोक र ।
सबै देवी-देवताका साथमा भूत-प्राणी नै । थर्कमान भई काँप्छन्, डराई भाग्न थाल्दछन् ।
डराउँदैनन् तर ती नृसिंहदेव आफू चैँ । भन्निछ वेदमा उन्कै डरले वायु चल्दछन् ।
उनैबाट डराएर सूर्य हुन्छन् प्रकाशित । अग्नि र ईन्द्र उनकै डरले काम गर्दछन् ।
मृत्युदेव पनि उन्कै डरले काम गर्दछन् । भय दिन्छन् सबैलाई, भीषणम् सब भन्दछन् ॥ १४ ॥

अथ कस्मादुच्यते भद्रमिति । यस्मात्स्वयं भद्रो भूत्वा सर्वदा भद्रं ददाति । रोचनो रोचमानः शोभनः शोभमानः कल्याणः । भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनुभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । तस्मादुच्यते भद्रमिति ।।१५।।

---

[1] स्तुति गर्न योग्य वा सबै भक्तहरूले सधैँ स्तुति गरिएका ।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । किन भन्छन् भद्र भनि नृसिंह देवलाई नै । प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंह भगवान् आफैँ भद्र-कल्याणकारी छन् । कान्तिको धारणा गर्दै दिन्छन् कान्ति अरूमहाँ । आफैँ शोभित छन्, पार्छन् अरूलाई सुशोभित । त्यसैले नै वेदका ती गाईदैछन् ऋचाहरू । सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाचुन्जेल देवकार्य गरौं सवल अङ्गले । इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । बृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक । यस्ता भद्रशक्ति दाता हुनाले भद्र भन्दछन् ॥ १५ ॥

अथ कस्मादुच्यते मृत्युमृत्युमिति । यस्मात्स्वमहिम्ना स्वभक्तानां स्मृत एव मृत्युमपमृत्युं च मारयति । य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः । यस्य छायामृतं यो मृत्युमृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम । तस्मादुच्यते मृत्युमृत्युमिति ।।१६।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । किन भन्छन् मृत्युमृत्यु नृसिंह देवलाई नै । प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । भक्तले संझना साथ, महिमा र प्रभावले । त्यहीं पुगेर भगवान्, अकाल-कालमृत्यु नै । हटाएर भक्तलाई मृत्युले मुक्त पार्दछन् । वेदका ती मन्त्रहरू प्रष्ट पार्छन् यही कुरा । अध्यात्म शक्तिका साथै बल भौतिक शक्तिको । प्रदान गर्छन् जसले भक्तलाई सधैँभरी । जसको छत्र-छायामा पाइन्छ अमरत्त्व र । छत्र-छायाबाट हटे मृत्यु नै भोग्नु पर्दछ । जस्को शिक्षा लिई राख्छन् सन्मार्गी देवताहरू । सच्चिदानन्दरूपी यी परमात्मा प्रसन्न हुन् । भन्दै आहुति गर्दछौँ प्रक्रिया विधिपूर्वक । यसरी आहुति दिन्छन् भक्तले श्री नृसिंहमा । त्यसैले मृत्युका मृत्यु भनिन्छन् मृत्युमृत्यु यी ॥ १६ ॥

अथ कस्मादुच्यते नमामीति । यस्माद्यं सर्वे देवा नमन्ति मुमुक्षवो ब्रह्मवादिनश्च । प्र नूनं ब्रह्मणस्पतिर्मन्त्रं वदत्युक्थ्यम् । यस्मिन्निन्द्रो वरुणो मित्रो अर्यमा देवा ओकांसि चक्रिरे । तस्मादुच्यते नमामीति ।।१७।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् देवताहरू । नमामि किन भन्दैछन् नृसिंहदेवलाई नै । प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंहको स्तुति गर्छन् सम्पूर्ण देवताहरू । ब्रह्मज्ञानी पुरुष र मोक्षकामीहरू सबै । नृसिंहकै स्तोत्र गर्छन् ब्रह्मा र वेदले पनि । नृसिंह नै आश्रय हुन् ब्रह्मा र वेदका पनि । ईन्द्र, मित्र, वरुण र अर्यमा देवले पनि । मानेका छन् इष्टदेव भगवान नृसिंह नै । यस्ता नृसिंहमा हामी सभक्ति गर्दछौँ नम । नमनीय हुनाले यी, नमामि भन्दछन् सबै ॥ १७ ॥

अथ कस्मादुच्यतेऽहमिति । अहमस्मि प्रथमजा ऋतस्य पूर्व देवेभ्यो अमृतस्य नाभिः । यो मा ददाति स इ देवमावाः अहमन्नमन्नमदन्तमद्मि । अहं विश्वं भुवनमभ्यभवां सुवर्णज्योतीः । य एवं वेदेति महोपनिषत् ।।१८।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोद्धछन् फेरि देवता । अहम् भन्छन् किन सबै नृसिंह देवलाई नै । प्रष्ट पार्दै देवतामा भन्नुहुन्छ प्रजापति । श्रुतिका वाक्यले भन्छन्, सृष्टि-यज्ञ अगाडि नै । नृसिंह उत्पत्ति भए अहम्को रूप लीकन । अमृत उत्पत्ति हुने अहम् नै स्थान हो बुझ । अहम् नै अन्न हो सारा, ज्योति, शक्ति पनि अहम् । अहम्लाई अन्न सम्झी जसले दान गर्दछन् ।

त्यस्ता दाताको म सधैँ कल्याण गरिराख्दछु । जस्ले आफैँ अन्न खान्छन्, तिन्लाई पनि खान्छु म । तिनै सच्चा साधक हुन् जस्ले यो तथ्य जान्दछन् । यही महान् ज्ञान मिल्छ पढे उपनिषद्हरू ॥ १८ ॥

॥ तृतीयोपनिषद् ॥

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्नानुष्टुभस्य मन्त्रराजस्य नारसिंहस्य शक्तिं बीजं नो ब्रूहि भगव इति ।।१।।

ब्रह्मा प्रजापतिलाई सोध्छन् फेरि देवता । मन्त्रराज अनुष्टुप्को शक्ति र वीज भन्नुहोस् ॥ १ ॥

स होवाच प्रजापतिर्माया वा एषा नारसिंही सर्वमिदं सृजति सर्वमिदं रक्षति सर्वमिदं संहरति । तस्मान्मायामेतां शक्तिं विद्याद्य एतां मायां शक्तिं वेद स पाप्मानं तरति स मृत्युं तरति स संसारं तरति सोऽमृतत्त्वं च गच्छति महतीं श्रियमश्नुते ।।२।।

सुनी कुरा देवताका भन्नुहुन्छ प्रजापति । यै नारसिंही मायाले सबै संसार सृष्टि भो । त्यै मायाले गर्छ रक्षा त्यही संहार गर्दछ । नारसिंही यही माया शक्ति हो मन्त्रराजको । यो मायाको ज्ञान पाए नासिन्छ पाप जीवको । मृत्युलाई जित्न सक्छ, अमृतत्त्व ऊ पाउँछ । भवसागरको पार सजिलै तर्न सक्दछ । सबै कुरा प्राप्त गर्छ समृद्धि यस लोकको ॥ २ ॥

मीमांसन्ते ब्रह्मवादिनो ह्रस्वा दीर्घा प्लुता चेति । यदि ह्रस्वा भवति सर्वं पाप्मानं दहत्यमृतत्त्वं च गच्छति यदि दीर्घा भवति महतं श्रियमाप्नोत्यमृतत्त्वं च गच्छति यदि प्लुता भवति ज्ञानवान्भवत्यमृतत्त्वं च गच्छति ।।३।।

ब्रह्म ज्ञानीहरूले नै गर्दै मनन, चिन्तन । सोचे माया नारसिंही, ह्रस्व, दीर्घ छ कि प्लुत ? निकाले फेरि निष्कर्ष माया ह्रस्व रह्यो भने । पाप जल्छन् साधकका, उस्ले अमृत पाउँछ । मायालाई साधकले दीर्घ शक्ति बुझ्यो भने । उस्लाई मिल्छ ऐश्वर्य साथै अमृत पाउँछ । प्लुतरूपी छ माया यो भन्ने साधकले बुझे । अमृत प्राप्तिका साथै ज्ञानवान् बन्छ साधक ॥ ३ ॥

तदेतदृषिणोक्तं निदर्शनं-स ईं पाहि य ऋजीषी तरुत्रः श्रियं लक्ष्मीमौपलामम्बिकां गां षष्ठीं च यामिन्द्रसेनेत्युदाहुः तां विद्यां ब्रह्मयोनिं सरूपामिहायुषे शरणं प्रपद्ये ।।४।।

यस्बारे गर्दछन् यस्तो निर्देशन महर्षिले । हे मन्त्र शक्ति प्रणव, संसार पार तर्नमा । आवश्यक साधनाका लागी दीर्घायु चाहँदै । भगवान् विष्णुकी शक्ति माता श्रीदेवीको अनि । नृसिंहकी शक्तिरूपी महालक्ष्मी स्वरूपको । शिवजीकी शक्तिरूपी पार्वती अम्बिकाजीको । ब्रह्माजीकी शक्तिरूपी वीणावादिनी[1] देवीको । षष्ठी देवीलाई जो छिन् स्कन्दकी शक्ति रूपिणी । माता देवी इन्द्रसेना, इन्द्रकी शक्ति रूपिणी । ब्रह्मज्ञान प्राप्तिहेतु विद्याशक्ति-स्वरूपिणी । सबै शक्तिहरूको म पर्छु शरण भक्तिले । मेरो रक्षा गर्नु हवस् गर्दछु म नमोनम ॥ ४ ॥

सर्वेषां वा एतद्भूतानामाकाशः परायणं सर्वाणि ह वा इमानि भूतान्याकाशादेव जायन्त आकाशादेव जातानि जीवन्त्याकाशं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति तस्मादाकाशं बीजं विद्यात् ।।५।।

आकाश नै आश्रय हो समस्त भूतप्राणीको । आकाशबाट नै हुन्छ उत्पत्ति सब भूतको[2] । जन्मिएका सबै भूत बाँच्छन् आकाशबाट नै । आकाशैमा लीन हुन्छन् अन्तमा सब भूत यी । त्यसैले नै बीज शक्ति आकाशै भनि जानन् । मन्त्रराज अनुष्टुप्को पनि आकाश बीज हो ॥ ५ ॥

---

१ सरस्वती माता जो वीणा बजाउनमा तल्लीन रहन्छिन् ।

२ यहाँ भूत शब्दले स्थावर, जङ्गम, चल, अचल सबै पदार्थ र जीवहरू भन्ने भावमा प्रयाग गरिएको पाइन्छ ।

तदेतदृषिणोक्तं निदर्शनं-हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्योम-सदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् । य एवं वेदेति महोपनिषत् ।।६।।

परमात्मारूपी हंस बस्दछन् शुद्धस्थानमा[1] । अन्तरिक्ष महाँ बस्ने हुन् अष्टवसु नै उनी । यज्ञका अग्नि र अग्निकुण्डमा हव्य होमने । होता पनि उनी नै हुन्, घरका पाहुना उनी । पृथ्वीमा, अनि त्यो श्रेष्ठलोक त्यो स्वर्गलोकमा । ती भन्दा पनि झन् श्रेष्ठ सत्यलोक महाँ उनी । उनी नै छन् महाकाश-लोकमा पनि व्यापक । सबैभन्दा महान् सत्य बनेर पृथ्वी लोकमा । पानीमा, पर्वतमहाँ, सारा सत्कार्यमा उनी । मन्त्रराज अनुष्टुप् छन् सर्वव्यापक रूपमा । यो तत्त्व जसले बुझ्छ सबै सुफल पाउँछ । महोपनिषद्हरूले यै तथ्य प्रष्ट पार्दछन् ॥ ६ ॥

॥ चतुर्थोपनिषद् ॥

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्नानुष्टुभस्य मन्त्रराजस्य नारसिंहस्याङ्गमन्त्रान्नो ब्रूहि भगव इति ।।१।।

फेरि प्रजापति छेउ सोद्धछन् देवताहरू । नारसिंही मन्त्रराज अनुष्टुप्का वताउनोस् । सबै अङ्गहरू प्रष्ट पारेर आज हामीमा ॥ १ ॥

स होवाच प्रजापतिः प्रणवं सावित्रीं यजुर्लक्ष्मीं नृसिंहगायत्रीमित्यङ्गानि जानीयाद्यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति ।।२।।

कुरा सुनी देवताका भन्नुहुन्छ प्रजापति । पैलो अङ्ग प्रणव हो, दोस्रो सावित्री[2] जानन् । तेस्रो अङ्ग यजुर्लक्ष्मी, गायत्रीजी-नृसिंहकी । यी चारै अङ्ग हुन् जान अनुष्टुप् मन्त्रराजका । ज्ञानी साधक जस्ले यो रहस्य-तत्त्व जान्दछ । त्यस्ले ऐश्वर्यका साथै अमृत-तत्त्व पाउँछ ॥ २ ॥

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एव यच्चान्यत्त्रिकालातीतं तदप्योंकार एव । सर्वं ह्येतद्ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात् ।।३।।

अविनाशी छ ॐकार, ॐकारैको प्रभावले । यो सारा दृश्य जगत भई व्यापक चल्दछ । हिजो, आज र भोलीका सबै कालहरू पनि । ॐकारमै जोडिएर चले र चलिराख्दछन् । तीनै कालहरूभन्दा अझ पर्तिर क्यै भए । त्यो पनि जान ॐकार शक्तिले चलिराख्दछ । संसार यो ब्रह्ममय, ॐकारैको स्वरूप हो । ब्रह्मकै रूप हो आत्मा, यसका चार पाउ छन् ॥ ३ ॥

जागरितस्थानो बहिःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ।।४।।

जाग्रत् अवस्था र त्यही जाग्रतैले प्रभावित । यो विश्व वा स्थूल जगत् जस्को आश्रय-स्थान हो । जो बाह्य वस्तुकै चर्चा गर्छ प्राज्ञिक रूपमा । सात-अङ्ग[3] र उन्नीस-मुखले[4] युक्त भैकन । भोक्ता भई भोग गर्छ जस्ले यो स्थूल विश्वको । त्यै वैश्वानरलाई नै पैलो पाउ भनी बुझ ॥ ४ ॥

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः ।।५।।

---

१ यहाँ शुद्ध स्थानको अभिप्राय हृदयस्थान, आँखीभुईंको मध्य ब्रह्मस्थान र मस्तिष्कको मध्य ब्रह्मरन्ध्र जस्ता स्थान भन्ने हो ।

२ यहाँ सावित्रीको अभिप्राय गायत्रीको परिपूरक रूपमा लिएको पाइन्छ ।

३ स्वर्ग, सूर्य, वायु, आकाश, पानी, पृथ्वी र आवाहनीय अग्निलाई सात अङ्गको रूपमा लिइएको छ ।

४ उन्नीस मुखको रूपमा पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच प्राणहरू र चार अन्तष्करण अर्थात् मन, बुद्धि, अहङ्कार र चित्त ।

स्वप्नावस्था भित्रको र स्वप्नबाटै प्रभावित । सपना वा सूक्ष्म जगत् जस्को आश्रय-स्थान हो ।
जो सूक्ष्मतत्त्वकै चर्चा गर्छ प्राज्ञिक रूपमा । सात-अङ्ग[1] र उन्नीस-मुखले[2] युक्त भैकन ।
भोक्ता भई भोग गर्छ जसले सूक्ष्म-विश्वको । हिरणमय-तैजस[3] त्यै दोस्रो पाउ भनी बुझ ॥ ५ ॥

यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते न कंचन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्दभूक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः । एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ।।६।।

मान्छे सुतेको छ तर इच्छा राख्दैन क्यै पनि । सपना पनि देख्दैन, अवस्था त्यो सुषुप्ति हो ।
सुषुप्तिको अवस्था र सुषुप्तिले प्रभावित । विश्वको प्रलयावस्था जस्को आश्रय-स्थान हो ।
एकीभूत स्थिति जस्को, सर्वविज्ञान रूप छ । मात्र आनन्दमय छ, आफैं आनन्द भोग्दछ ।
मुख जस्को छ चैतन्यमय साथै प्रकाशित । त्यही प्राज्ञ-पुरुष हो तेस्रो पाउ नृसिंहको ।
सबैका ईश्वर यिनी, सर्वज्ञ पनि छन् यिनी । विश्व उत्पत्तिको लागी मूलकारण हुन् यिनी ।
सृष्टि, स्थिति, प्रलयका यिनै हुन् मूलकारण ॥ ६ ॥

नान्तःप्रज्ञं न बहिःप्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञं नाप्रज्ञं न प्रज्ञानघनमदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्य-मव्यपदेश्यमैकात्म्यप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थ मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ।।७।।

ज्ञान क्यै छैन उसमा न स्थूल न त सूक्ष्मको । स्थूल-सूक्ष्म दुबैको नै विज्ञाता पनि ह्वैन ऊ ।
सकिन्न भन्न उस्लाई ज्ञाता, अज्ञानी क्यै पनि । प्रज्ञानको घनीभूत स्वरूप पनि ह्वैन ऊ ।
जो देखिदैन आँखाले, समात्न सकिदैन ऊ । प्रयोग हुन्न उसको व्यवहार चलाउन ।
आकार छैन उसको, कल्पनाबाट दूर छ । व्याख्या वर्णनले मात्र जानिदैन ऊ क्यै गरी ।
अनुभूति मात्र हुन्छ आत्म सत्ता-स्वरूपमा । उस्मा सङ्कल्प क्यै छैनन्, शान्त, मङ्गलकारी छ ।
अद्वितीय रूपको छ, यही नै आत्मब्रह्म हो । यहि चौथो पाउ जान नृसिंहरूपी ब्रह्मको ।
आत्मा पनि यही नै हो यही नै जान्न योग्य छ ॥ ७ ॥

अथ सावित्री । गायत्र्या यजुषा प्रोक्ता तया सर्वमिदं व्याप्तं घृणिरिति द्वे अक्षरे सूर्य इति त्रीणि आदित्य इति त्रीणि । एतद्वै सावित्रस्याष्टाक्षरं पदं श्रियाभिषिक्तं य एवं वेद श्रिया हैवाभिषिच्यते ।।८।।

सावित्री मन्त्रको बारे गरिन्छ अब वर्णन । मन्त्र हो यो यजुर्वेदी, यस्को गायत्री छन्द हो ।
"घृणिः सूरयः[4] आदित्यः" मन्त्रको पूर्ण रूप हो । घृणी दुई अक्षरको सूरय तीन अक्षर ।
आदित्य मा तीन गरि बन्दछन् आठ अक्षर । यो मन्त्र भित्रनै सारा विश्व यो ओत-प्रोत छ ।
विभूषित छ यो मन्त्र श्री शक्तिबाट पूर्णत । यो तत्त्व जान्ने भैहाल्छ विभूतिबाट शोभित ॥ ८ ॥

तदेतदृचाभ्युक्तं-ऋचो अक्षरे परमे व्योमन्यस्मिन्देवा अधि विश्वे निषेदुः । यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति य इत्तद्विदुस्त इमे समासत इति ।।९।।

---

१ स्वर्ग, सूर्य, बायु, आकाश, पानी, पृथ्वी र आवाहनीय अग्निलाई सात अङ्गको रूपमा लिइएको छ ।
२ उन्नाइस मुखको रूपमा पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच प्राणहरू र चार अन्तष्करण अर्थात् मन, बुद्धि, अहङ्कार र चित्त ।
३ यो शब्द यहाँ प्रकाशस्वरूप हिरण्य (सुवर्ण जस्तो) वर्ण भएका नृसिंह भगवान् भन्ने अभिप्रायमा प्रयोग भएको छ ।
४ सूर्यको विच्छेद गरी सूरयः उल्लेख गरिएको छ ।

यै कुरा मन्त्रले भन्छन्, ऋचाले वेदका पनि । ऋचा, अक्षर जो जे छन् वेदका, मन्त्रका पनि । ती सबै नै वास बस्छन् परमाकाशमा गई । जुन् व्योममा देवता र देवीको पनि वास छ । जान्दैन जस्ले यो तथ्य, मन्त्र घोकेर हुन्छ के ? जान्दछन् जो त्यहीं पुग्छन् परमव्योम भित्र नै ॥ ९ ॥

न ह वा एतस्यर्चा न यजुषा न साम्नाऽर्थोऽस्ति यः सावित्रं वेदेति ।।१०।।

सावित्री मन्त्र जसले तत्त्वका साथ जान्दछ । ऋक्, यजु, सामका मन्त्र उस्लाई चाहिँदैन क्यै ॥१० ॥

ॐ भूर्लक्ष्मीर्भुवर्लक्ष्मीः स्वर्लक्ष्मीः कालकर्णी तन्नो महालक्ष्मीः प्रचोदयात् इत्येषा वै महालक्ष्मीर्यजुर्गायत्री चतुर्विंशत्यक्षरा भवति ।।११।।

भूलोककी लक्ष्मी उनी, लक्ष्मी ती भुवलोककी । लक्ष्मी स्वर्गलोककी ती, नाम चैं कालकर्णी छ । यी महालक्ष्मीले हाम्रो चित्तलाई सधैंभरी । श्रेष्ठ कार्य तिरै लाग्ने दिउन् उत्प्रेरणा सधैं । यजुर्वेदमहाँ व्यक्त यही गायत्री-मन्त्रहो । गायत्री (श्री) महालक्ष्मी-मन्त्र चौवीस-अक्षरी ॥ ११ ॥

गायत्री वा इदं सर्वं यदिदं किंच तस्माद्य एतां महालक्ष्मीं याजुषीं वेद महतीं श्रियमश्नुते ।।१२।।

देखिने जो विश्व छ यो गायत्रीकै स्वरूप हो । यी महालक्ष्मी-गायत्री यजुर्वेद विनिर्मित । जस्ले जान्दछ, त्यस्लाई ठूलै ऐश्वर्य मिल्दछ ॥ १२ ॥

ॐ नृसिंहाय विद्महे वज्रनखाय धीमहि । तन्नः सिंहः प्रचोदयात् इत्येषा वै नृसिंहगायत्री देवानां वेदानां निदानं भवति य एवं वेद निदानवान्भवति ।।१३।।

श्री नृसिंह-देवलाई हामी राम्ररि जान्दछौं । वज्र जस्ता नङ हुने देवको ध्यान गर्दछौं । नृसिंहले दिउन् हामीलाई उत्प्रेरणा सधैं । नृसिंहको यो गायत्री, देवको, वेदको पनि । आदि-कारण हो जान, जस्ले यो तथ्य जान्दछ । त्यो पनि परमात्मा झैं आदि कारण बन्दछ ॥ १३ ॥

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्नथ कैर्मन्त्रैः स्तुतो देवः प्रीतो भवति स्वात्मानं दर्शयति तन्नो ब्रूहि भगवन्निति ।।१४।।

देवताले फेरि सोधे कस्ता स्तोत्र र मन्त्रले । खुसी भई श्री नृसिंह दिन्छन् प्रत्यक्ष-दर्शन । भन्नुहोस् भगवान् सारा खुलस्त पारी हामीमा ॥ १४ ॥

स होवाच प्रजापतिः ॐ यो ह वै नृसिंहो देवा भगवान्यश्च ब्रह्मा भूर्भुवः स्वस्तस्मै वै नमो नमः ।।१।। (यथा प्रथममन्त्रोक्तावाद्यन्तौ तथा सर्वमन्त्रेषु द्रष्टव्यौ)...यश्च विष्णुः...।।२।।....यश्च महेश्वर..।।३।। ....यश्च पुरुष ..।।४।।....यश्चेश्वरः ।।५।।....या सरस्वती....।।६।। ....या श्रीः...।।७।। ...या गौरी..।।८।। ...या प्रकृतिः... ।।९।।...या विद्या ..।।१०।।.. यश्चोंकारः..।।११।।... याश्चतस्रोऽर्धमात्राः..।।१२।। ..ये वेदाः साङ्गाः सशाखाः सेतिहासा...।।१३।।...ये पञ्चाग्नयः..।।१४।।.... याः सप्त महाव्याहृदय... ।।१५।।...ये चाष्टौ लोकपालाः.. ।।१६।। .. ये चाष्टौवसवः...।।१७।।.. ये चैकादश रुद्रा... ।।१८।। ..ये च द्वादशादित्याः... ।।१९।। .. ये चाष्टौ ग्रहाः..।।२०।।.. यानि च पञ्च महाभूतानि... ।।२१।। ...यश्च कालः.. ।।२२।। .. यश्च मनुः... ।।२३।। ..यश्च मृत्युः ..।।२४।।.. यश्च यमः.. ।।२५।। ..यश्चान्तकः.. ।।२६।।...यश्च प्राणः ..।।२७।। ..यश्च सूर्यः.. ।।२८।। .. यश्च सोम.. ।।२९।। .. यश्च विराट् पुरुषः.. ।।३०।। .. यश्च जीवः ..।।३१।।.... यश्च सर्वम् ...।।३२।। इति द्वात्रिंशत् इति तान्प्रजापतिरब्रवीदेतैर्मन्त्रैर्नित्यं देवं स्तुवध्वम् ।।१५।।

कुरा सुनि देवताका भन्नुहुन्छ प्रजापति । नृसिंहको स्तोत्र गर्ने पूरै बत्तीस मन्त्र छन् ।
हरेक मन्त्रमा हुन्छन् पूरै बत्तीस अक्षर । यिनै मन्त्रबाट गर्नु स्तोत्र देव-नृसिंहको ॥
नृसिंह-देव भगवान् जो ब्रह्माका स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१।
नृसिंह-देव भगवान् जो विष्णुका स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२।
नृसिंह-देव भगवान् जो महेश्वर रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।३।
नृसिंह-देव भगवान् जो पुरुष स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।४।
नृसिंह-देव भगवान् जो यक्षेश्वर रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।५।
नृसिंह-देव भगवान् जो सरस्वती रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।६।
नृसिंह-देव भगवान् जो श्री (लक्ष्मी) स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।७।
नृसिंह-देव भगवान् जो श्री गौरी स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।८।
नृसिंह-देव भगवान् जो प्रकृति स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।९।
नृसिंह-देव भगवान् जो विद्याकै स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१०।
नृसिंह-देव भगवान् जो ॐकार स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।११।
नृसिंह-देव जो चौथो अर्द्धमात्रा स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१२।
नृसिंहै हुन् वेद (अङ्ग, शाखा र इतिहास) ली । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१३।
नृसिंह-देव भगवान् जो पञ्चाग्नि स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१४।
नृसिंह-देव नै आफैँ सात-व्याहृति रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१५।
नृसिंह-देव भगवान् जो अष्टलोकपाल छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१६।
नृसिंह-देव भगवान् जो अष्टवसु रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१७।
नृसिंह-देव भगवान् आफैँ एघार रुद्र छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१८।
नृसिंह-देव भगवान् बाह्र आदित्य रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।१९।
नृसिंह-देव भगवान् जो अष्टग्रह रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२०।
नृसिंह-देव नै पञ्च महाभूत स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२१।
नृसिंह-देव भगवान् जो छन् काल स्वरूपमा । तिमी नै ह्वौ भूः,भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२२।
नृसिंह-देव भगवान् जो मनुको स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२३।
नृसिंह-देव भगवान् जो मृत्युको स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२४।
नृसिंह-देव भगवान् जो छन् यम स्वरूपमा । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२५।
नृसिंह-देव भगवान् जो अन्तक स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२६।
नृसिंह-देव भगवान् प्राणकै जो स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२७।
नृसिंह-देव भगवान् सूर्यकै जो स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२८।
नृसिंह-देव भगवान् सोमकै जो स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।२९।
नृसिंह-देव भगवान् विराट्-पुरुष रूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।३०।
नृसिंह-देव भगवान् जीवको जो स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।३१।
नृसिंह-देव भगवान् आफैँ सर्व-स्वरूप छन् । तिमी नै ह्वौ भूः, भुवः, स्वः, तिमीलाई नमो नम ।३२।
प्रजापतिले सम्पूर्ण प्रष्ट पारेर भन्नुभो । यिनै मन्त्रबाट गर्नु स्तोत्र देव-नृसिंहको ॥ १५ ॥

ततो देवः प्रीतो भवति स्वात्मानं दर्शयति तस्माद्य एतैर्मन्त्रैर्नित्यं देवं स्तौति स देवं पश्यति सोऽमृतत्त्वं च गच्छति य एवं वेदेति महोपनिषत् ।।१६।।

नृसिंह देव बन्ने छन् प्रसन्न यही स्तोत्रले । प्रत्यक्ष दर्शन पनि भक्तमा दिन सक्दछन् ।
तसर्थ यै मन्त्रले नै गर्नु स्तोत्र सधैँभरि । अनि पक्कै पनि उन्को मिल्न सक्दछ दर्शन ।
त्यस्तो साधकले पक्कै अमृत-तत्त्व पाउँछ । भन्छन् उपनिषद्, उस्ले सम्पूर्ण फल पाउँछ ॥ १६ ॥

पाचौँ उपनिषद्

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्नानुष्टुभस्य मन्त्रराजस्य नारसिंहस्य महाचक्रं नाम चक्रं नो ब्रूहि भगव इति सार्वकामिकं मोक्षद्वारं यद्योगिन उपदिशन्ति ।।१।।

ब्रह्माजीमा देवताले फेरि आग्रह गर्दछन् । मन्त्रराज अनुष्टुप्को महाचक्र विचित्र छ ।
मनोकाङ्क्षा पूर्ण गर्ने, छ साथै मुक्तिदायक । भनेर योगीले भन्ने गरेको हामी सुन्दछौँ ।
तसर्थ त्यो महाचक्र बारेमा अब भन्नुहोस् । नृसिंहको महाचक्र बारे छौँ सुन्न आतुर ॥ १ ॥

स होवाच प्रजापतिः षडक्षरं वा एतत्सुदर्शनं महाचक्रं तस्मात्षडरं भवति षट्पत्रं चक्रं भवति षड्वा ऋतव ऋतुभिः संमितं भवति मध्ये नाभिर्भवति नाभ्यां वा एतेऽराः प्रतिष्ठिता मायया एतत्सर्वं वेष्टितं भवति नात्मानं माया स्पृशति तस्मान्मायया बहिर्वेष्टितं भवति ।।२।।

कुरा सुनी देवताका भन्नुहुन्छ प्रजापति । सुदर्शन-चक्रमहाँ अरा, नेमि र नाभिको ।
रूपमा छन् भिन्न तत्त्व भिन्न रूप र शक्तिमा । छवटा ऋतुको रूप लिईकन छ अक्षर ।
अराको रूपमा पस्छन् नाभि केन्द्रमहाँ पुगी । नेमी बनेर मायाले जस्लाई घेरि राख्दछिन् ।
आत्माको स्पर्श मायाले गर्दिनन् कहिल्यै पनि । मायाले षट्दले चक्र घेर्छिन् बाहिरबाट नै ॥ २ ॥

अथाष्टारमष्टपत्रं चक्रं भवत्यष्टाक्षरा वै गायत्री गायत्र्या संमितं भवति बहिर्मायया वेष्टितं भवति क्षेत्रं क्षेत्रं वै मायैषा संपद्यते ।।३।।

फेरि यस्पछि आठोटा लिई अक्षर साथमा । आठ-अक्षरी गायत्री हुनाले आठ अक्षर ।
आठ पत्रै कमलको लिएर बन्दछन् अरा । यी आठ पत्रका साथै आठ अक्षरको पनि ।
घेरा हालेर मायाले बसेकी छिन् वरिपरी । जता हेरे पनि माया देखिन्छिन् सर्वव्यापक ॥ ३ ॥

अथ द्वादशारं द्वादशपत्रं चक्रं भवति द्वादशाक्षरा वै जगती जगत्या संमितं भवति बहिर्मायया वेष्टितं भवति ।।४।।

फेरि यस्पछि बाह्रोटा लिई अक्षर साथमा । बाह्र अक्षरकै छन्द हुनाले जगती पनि ।
अरा बाह्र बन्दछन् ती बाह्र अक्षरी चक्रका । घेरा तिन्को पनि हाली बस्छिन् माया वरिपरी ॥ ४ ॥

अथ षोडशारं षोडशपत्रं चक्रं भवति षोडशकलो वै पुरुषः पुरुष एवेदं सर्वं पुरुषेण संमितं भवति मायया बहिर्वेष्टितं भवति ।।५।।

पछि फेरि सोह्र ओटा लिएर दल साथमा । ती सबै सोह्र दलमा बस्दछन् सोह्र नै कला ।
सोह्रै कलाले सम्पूर्ण हुनाले श्री नृसिंहका । सोह्रै दलहरू उन्का कलाकै प्रतिरूप हुन् ।
भगवान्कै कला यस्मा रहेकाले सुदर्शन । चक्लाई मान्नु पर्छ भगवान्कै स्वरूप हो ।
घेरा हालेर मायाले बस्छिन् यस्को वरिपरी ॥ ५ ॥

अथ द्वात्रिंशदरं द्वात्रिंशत्पत्रं चक्रं भवति द्वात्रिंशदक्षरा वा अनुष्टुब्भवत्यनुष्टुभा सर्वमिदं भवति बहिर्मायया वेष्टितं भवति ।।६।।

त्यस्पछि बत्तीस वटा लिएर दल साथमा । बत्तीसै अक्षरहरू बत्तीस दल भित्रमा । मन्त्रराज अनुष्टुप्‌का हुनाले बत्तिसाक्षर । एक दल, एक अरा, एक अक्षर सम्झिनू । घेरा हालेर मायाले बस्छिन् यस्को वरिपरी ॥ ६ ॥

अरैर्वा एतत्सुबद्धं भवति वेदा वा एतेऽराः पत्रैर्वा एतत्सर्वतः परिक्रामति छन्दांसि वै पत्राणि ।।७।।

अराले वा गजाले यो चक्र बाँधिन्छ राम्ररी । सबै अराहरू यस्का वेद हुन् भनि जानन् । दल वा पत्र यसका छन्द हुन् वेदका सबै । तिनै छन्दरूपी पत्रबाट यो चक्र घुम्दछ ॥ ७ ॥

एतत्सुदर्शनं महाचक्रं तस्य मध्ये नाभ्यां तारकं यदक्षरं नारसिंहमेकाक्षरं तद्भवति षट्सु पत्रेषु षडक्षरं सुदर्शनं भवत्यष्टसु पत्रेष्वष्टाक्षरं नारायणं भवति द्वादशसु पत्रेषु द्वादशाक्षरं वासुदेवं भवति । षोडशसु पत्रेषु मातृकाद्याः सबिन्दुकाः षोडश स्वरा भवन्ति । द्वात्रिंशत्सु पत्रेषु द्वात्रिंशदक्षरंमन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं भवति । तद्वा एतत्सुदर्शनं नाम चक्रं महाचक्रं सार्वकामिकं मोक्षद्वारमृङ्मयं यजुर्मयं साममयं ब्रह्ममयममृतमयं भवति । तस्य पुरस्ताद्वसव आसते रुद्रा दक्षिणत आदित्याः पश्चाद्विश्वेदेवा उत्तरतो ब्रह्मविष्णुमहेश्वरा नाभ्यां सूर्याचन्द्रमसो पार्श्वयोः ।।८।।

सुदर्शन महाचक्र बीचको नाभि केन्द्रमा । तारक मन्त्र ॐ राख्नु, नृसिंही एक अक्षर । सुदर्शन मन्त्र[1] राख्नु छवटा दल भित्रमा । नारायणी[2] मन्त्र राख्नु, त्यो अष्टदल भित्रमा । वासुदेव[3] मन्त्र राख्नु, त्यो बाह्रदल भित्रमा । अ, आ देखि सुरु गरी अन्त्यमा अं अः सम्मका । सोह्र अक्षर ती राख्नु चक्रका दल सोह्रमा । चक्रका बत्तीस दलहरूमा मन्त्रराजका । बत्तीसै अक्षरहरू[4] राख्नु पर्छ क्रमैसित । मन्का ईच्छा पूर्ण पार्छ यो सुदर्शन चक्रले । द्वार खोल्दछ मुक्तिको, ऋक्, यजु, सामरूप छ । साक्षात् परब्रह्मरूपी, अमृतमय चक्र छ । आठै बसुहरू बस्छन् चक्रको पूर्व भागमा । एघारै रुद्रको वास हुन्छ दक्षिणतर्फमा । पश्चिमको दिशातर्फ बाह्रै आदित्य बस्दछन् । विश्वेदेवा उत्तरमा, ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर । यी तीनै देवता बस्छन् चक्रको नाभि केन्द्रमा । सूर्य, चन्द्र दुवै बस्छन् चक्रको छेउ छाउमा ॥ ८ ॥

तदेतदृचाभ्युक्तं- ऋचो अक्षरे परमे व्योमन्यस्मिन्देवा अधिविश्वे निषेदुः । यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति य इत्तद्विदुस्त इमे समासत इति ।।९।।

यै कुरा मन्त्रले भन्छन्, ऋचाले वेदका पनि । ऋचा, अक्षर जो जे छन् वेदका, मन्त्रका पनि । ती सबै नै वास बस्छन् परमाकाशमा गई । जुन् व्योममा देवता र देवीको पनि वास छ । जान्दैन जस्ले यो तथ्य, मन्त्र घोकेर हुन्छ के ? जान्दछन् जो त्यहीं पुग्छन् परमव्योम भित्र नै ॥ ९ ॥

तदेतत्सुदर्शनं महाचक्रं बालो वा युवा वा वेद स महान्भवति । स गुरुःसर्वेषां मन्त्राणामुपदेष्टा भवत्यनुष्टुभा होमं कुर्यादनुष्टुभार्चनं कुर्यात्तदेतद्रक्षोघ्नं मृत्युतारकं गुरुणा लब्धं कण्ठे बाहौ शिखायां वा बध्नीत सप्तद्वीपवती भूमिर्दक्षिणार्थं नावकल्पते तस्माच्छ्रद्धया यां काचिद्गां दद्यात्सा दक्षिणा भवति ।।१०।।

---

१ सहस्रार हुं फट्
२ ॐ नमो नारायणाय
३ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
४ उग्रं वीरं महाविष्णुं ज्वलन्तं सर्वतोमुखम् । नृसिंहं भीषणं भद्रं मृत्युमृत्युं नमाम्यहम् । यो नृसिंहदेवको बत्तीस अक्षरी मन्त्रराज हो ।

यदि कुनै बालकले, युवाले अथवा कुनै । सुदर्शन–महाचक्र विधिपूर्वक जान्दछ ।
ऊ बन्दछ महान् व्यक्ति, सबैको गुरु बन्दछ । उपदेश सक्छ दिन सबैमा सजिलैसित ।
यो चक्रको पूजन र आहुति हवनादि चैं । मन्त्रराज अनुष्टुप्को विधिले गर्नु पर्दछ ।
सुदर्शन यन्त्रलाई दैंत्यको[1] भयहारी[2] र । मृत्युलाई पनि यस्ले धकेली पर सार्दछ ।
गुरुबाट यन्त्र पाई घाँटी वा टुपीमा अनि । अथवा हातमा बाँध्नु गुरुले नै भने सरि ।
यन्त्र पाए पछि आफ्ना गुरुमा गुरु दक्षिणा । दिनु पर्छ, यन्त्र-शिक्षा पाउने शिष्यले पनि ।
दक्षिणा त कमै हुन्छ सप्तद्वीपा-वसुन्धरा[3] । दिए पनि, तर भूमिदान क्यै गर्नु पर्दछ ।
भूमिको दान गरदा गच्छे हेरेर आफ्नो । यथाशक्ति, यथाभक्ति श्रद्धाले दिनु पर्दछ ॥ १० ॥

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्नानुष्टुभस्य मन्त्रराजस्य नारसिंहस्य फलं नो ब्रूहि भगव इति ।।११।।

देवताले फेरि सोधे प्रजापति समक्षमा । नृसिंहदेवको यस्तो अनुष्टुप् मन्त्रराजको ।
उपासना, अर्चनाले के कस्तो फल मिल्दछ ॥ ११ ॥

स होवाच प्रजापतिर्य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं नित्यमधीते सोऽग्निपूतो भवति स वायुपूतो भवति स आदित्यपूतो भवति स सोमपूतो भवति स सत्यपूतो भवति स ब्रह्मपूतो भवति स विष्णुपूतो भवति स रुद्रपूतो भवति स देवपूतो भवति स सर्वपूतो भवति स सर्वपूतो भवति ।।१२।।

प्रजापति भन्नुहुन्छ, अनुष्टुप् मन्त्रराज यो । नृसिंह देवको जस्ले दिनहूँ नित्य पढ्दछ ।
त्यो पवित्र भई हाल्छ, अग्नि, वायु र सूर्य भैँ । त्यसै गरी चन्द्रको र सत्यको अनि ब्रह्मको ।
पवित्रता त सहजै उसले पाइहाल्दछ । पवित्र ऊ भई हाल्छ, विष्णु, रुद्र र देव भैँ ।
सबै पदार्थहरू र सबै नै देवताहरू । जस्तै त्यो साधक पनि पवित्र भइहाल्दछ ॥ १२ ॥

य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं नित्यमधीते स मृत्युं तरति स पाप्मानं तरति स ब्रह्महत्यां तरति स भ्रूणहत्यां तरति स वीरहत्यां तरति स सर्वहत्यां तरति स संसारं तरति स सर्वं तरति स सर्वं तरति ।।१३।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज भगवान् श्री नृसिंहको । दिनहूँ पढ्छ जसले ऊ मृत्यु पार तर्दछ ।
पापबाट पार तर्छ, ब्रह्महत्या ऊ तर्दछ । भ्रूणहत्या, वीरहत्याबाट ऊ पार तर्दछ ।
हत्याबाट सबै खाले सहजै पार तर्दछ । संसारै तर्छ उसले, ऊ सबै पार तर्दछ ॥ १३ ॥

य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं नित्यमधीते सोऽग्निं स्तम्भयति स वायुं स्तम्भयति स आदित्यं स्तम्भयति स सोमं स्तम्भयति स उदकं स्तम्भयति स सर्वान्देवांस्तम्भयति स सर्वान्ग्रहांस्तम्भयति स विषं स्तम्भयति स विषं स्तम्भयति ।।१४।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज भगवान् श्री नृसिंहको । दिनहूँ पढ्छ जसले ऊ अग्नि रोक्न सक्दछ ।
उस्ले वायु रोक्न सक्छ, उस्ले चाह्यो भने यदि । सूर्यको र चन्द्रमाको गति नै रोक्न सक्दछ ।
बर्दै गरेको पानीको प्रवाह रोक्न सक्दछ । सबै देवी-देवता र ग्रहको गति रोक्दछ ।
विषको शक्ति रोकेर निर्विष पार्न सक्दछ । विषको शक्ति रोकेर निर्विष पार्न सक्दछ ॥ १४ ॥

---

१ यस प्रसङ्गमा दैत्य शब्दले राक्षसहरूको भन्ने भाव बोकेको छ ।
२ भय हरण गर्ने अर्थात् डर हटाइ दिने ।
३ सातवटा महादेश भएकी सम्पूर्ण पृथ्वी ।

य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं नित्यमधीते स देवानाकर्षयति स यक्षानाकर्षयति स नागानाकर्षयति स ग्रहानाकर्षयति स मनुष्यानाकर्षयति स सर्वानाकर्षयति स सर्वानाकर्षयति ।।१५।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज भगवान् श्री नृसिंहको । दिनहूँ पढ्छ जसले ऊ आकर्षक बन्दछ । आकर्षित गरि सारा देवता डाक्न सक्दछ । सबै यक्ष, सबै नाग ऊ आकर्षित पार्दछ । सबै ग्रहहरू त्यस्तै सबै मानिसलाई नै । आकर्षित गरी उस्ले नजीकै तान्न सक्दछ । उस्को आकर्षण क्षेत्र भित्र सम्पूर्ण पर्दछन् । जहाँ, जस्लाई, जुन्बेला आकर्षित् गर्न सक्दछ ॥ १५ ॥

य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं नित्यमधीते स भूर्लोकं जयति स भुवर्लोकं जयति स स्वर्लोकं जयति स महर्लोकं जयति स जनोलोकं जयति स तपोलोकं जयति स सत्यलोकं जयति स सर्वाल्लोकाञ्जयति स सर्वाल्लोकाञ्जयति ।।१६।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज भगवान् श्री नृसिंहको । दिनहूँ पढ्छ जसले उस्ले भूलोक जित्दछ । भुवर्लोक, स्वर्गलोक, महर्लोक ऊ जित्दछ । जनलोक, तपोलोक, सत्यलोक ऊ जित्दछ । सबै चौधै लोकहरू सजिलैसित जित्दछ । सबै लोकहरू उस्ले सहजैसँग जित्दछ ॥ १६ ॥

य एतं मन्त्रराजमानुष्टुभं नित्यमधीते सोऽग्निष्टोमेन यजते स उक्थ्येन यजते स षोडशिना यजते स वाजपेयेन यजते सोऽतिरात्रेण यजते सोऽप्तोर्यामेण यजते सोऽश्वमेधेन यजते स सर्वैः क्रतुभिर्यजते स सर्वैः क्रतुभिर्यजते ।।१७।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज भगवान् श्री नृसिंहको । दिनहूँ पढ्छ जसले, यज्ञको फल पाउँछ । उस्ले अग्निष्टोम यज्ञ गरेको फल पाउँछ । त्यस्तै उक्थ-यज्ञ अनि यज्ञ षोडशी नामको । वाजपेय-यज्ञ अनि अतिरात्रीय यज्ञको । अप्तोर्याम-यज्ञ अनि त्यो अश्वमेध-यज्ञको । अथवा यो भन्न सक्छौं उस्ले सम्पूर्ण-यज्ञको । आफैं यज्ञ गरे जस्तै सम्पूर्ण फल पाउँछ ॥ १७ ॥

य एतं मन्त्रराजं नारसिंहमानुष्टुभं नित्यमधीते स ऋचोऽधीते स यजूंष्यधीते स सामान्यधीते सोऽथर्वणमधीते सोऽङ्गिरसमधीते स शाखा अधीते स पुराणान्यधीते स कल्पानधीते स गाथामधीते स नाराशंसीरधीते स प्रणवमधीते यः प्रणवमधीते स सर्वमधीते स सर्वमधीते ।।१८।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज भगवान् श्री नृसिंहको । दिनहूँ पढ्छ जसले, अथवा जप गर्दछ । ऋक, यजु, सामका साथै अथर्ववेदको पनि । फल स्वाध्यायको सारा उसले प्राप्त गर्दछ । वेद भित्र आङ्गिरस-भाग स्वाध्यायको फल । त्यस्तो महासाधकले सहजै प्राप्त गर्दछ । शाखा वेदहरूका र पुराणहरूको अनि । कथा कल्प, इतिहास पढेको फल मिल्दछ । नारायणी र प्रणव जप-स्वाध्यायको पनि । फल मिल्दछ साथैमा त्यस्ता पठनशीलले । सबै ग्रन्थ, शास्त्रहरू पढेको फल पाउँछ ॥ १८ ॥

अनुपनीतशतमेकमेकेनोपनीतेन तत्सममुपनीतशतमेकमेकेन गृहस्थेन तत्समं गृहस्थशतमेकमेकेन वानप्रस्थेन तत्समं वानप्रस्थशतमेकमेकेन यतिना तत्समं यतीनां तु शतं पूर्णमेकमेकेन रुद्रजापकेन तत्समं रुद्रजापकशतमेकमेकेनाथर्वशिरः शिखाध्यापकेन तत्सममथर्वशिरः शिखाध्यापकशतमेकमेकेन तापनीयोपनिषदध्यापकेन तत्समं तापनीयोपनिषदध्यापकशतमेकमेकेन मन्त्रराजाध्यापकेन तत्समम् ।।१९।।

जनै नलाउने मान्छे, सय मान्छे बराबर । एकै मात्र जनै धारीले बराबरि गर्दछ । जनैको धारणा गर्ने सय मान्छे बराबर । एकै मात्र गृहस्थीले त्यो बराबरि गर्दछ ।

गृहस्थाश्रममा बस्ने सय मान्छे बराबर । एकै पनि वानप्रस्थ त्यो बराबरि गर्दछ ।
वानप्रस्थ आश्रमका सय मान्छे बराबर । एकै सन्यासी योगीले त्यो बराबरि गर्दछ ।
सन्यासी भै घुमी राख्ने सयौं सन्यासीको सरी । रुद्रजापी[1] एकलेनै त्यो बराबरि गर्दछ ।
रुद्रमन्त्र जपी बस्ने सय मान्छे बराबर । एकै बराबर हुन्छ अथर्वशिर-शिक्षक ।
अथर्वशिरको शिक्षा दिने सय बराबर । तापनीयोपनिषद्को एकै शिक्षक श्रेष्ठ हो ।
तापनीयोपनिषद्का सये गुरु बराबर । एकै गुरु श्रेष्ठ हुन्छ, अनुष्टुप् मन्त्रराजको ।
मन्त्रराज अनुष्टुप् यो जो सिकाउँछ, सिक्दछ । सबैको श्रेष्ठताभन्दा, ऊ महाश्रेष्ठ बन्दछ ॥ १९ ॥

तद्वा एतत्परमं धाम मन्त्रराजाध्यापकस्य यत्र न सूर्यस्तपति यत्र न वायुर्वाति यत्र न चन्द्रमा भाति यत्र न नक्षत्राणि भान्ति यत्र नाग्निर्दहति यत्र न मृत्युः प्रविशति यत्र न दुःखं सदानन्दं परमानन्दं शान्तं शाश्वतं सदाशिवं ब्रह्मादिवन्दितं योगिध्येयं परमं पदं यत्र गत्वा न निवर्तन्ते योगिनः ।।२०।।

यो अनुष्टुप् मन्त्रराज जो अध्यापन गर्दछ । त्यस्ले प्राप्त गर्छ पक्कै परमं-धाम शाश्वत ।
त्यो धाममा वायु पनि प्रवाह-हीन बन्दछ । दिन सक्दैन क्यै ताप, सूर्यको तापले पनि ।
हुँदैन चन्द्रको ज्योति, तारा चम्कन छोड्दछन् । बल्दैन अग्निको ज्वाला, न त्यहाँ मृत्यु पस्दछ ।
दुख कष्ट केही हुन्न, सदा आनन्द मिल्दछ । परमानन्दको स्थान, शान्त, शास्वत, नित्य छ ।
सदा कल्याणकारी छ, ब्रह्मादि देवले पनि । त्यो स्थान पाउन भनी बन्दना गरिराख्दछन् ।
योगीले ध्यान गरने त्यही हो परमं-पद । पर्दैन फर्किनु फेरि योगीले त्यहाँ पुगे पछि ॥ २० ॥

तदेतदृचाभ्युक्तम्- तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम् । तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णोर्यत्परमं पदम् । तदेतन्निष्कामस्य भवति तदेतन्निष्कामस्य भवति य एवं वेदेति महोपनिषत् ।।२१।।

यही कुरा प्रष्ट पार्छन् वेदका मन्त्रले पनि । जसरी सूर्य देखिन्छन् दिउँसो सामान्य नेत्रले ।
ज्ञान-चक्षुबाट विद्वान् विष्णुको पद देख्दछन् । विद्वान् अनि जागरुक भक्तले पनि विष्णुको ।
त्यो परं-पदलाई नै पारिदिन्छन् प्रकाशित । त्यस्ता निष्काम-कर्मीले त्यो दीव्य-पद पाउँछन् ।
यो तत्त्व-तथ्य जान्नेले त्यै परं-पद पाउँछ । यो महोपनिषद्बाट बुझिन्छ प्रष्ट यै कुरा ॥ २१ ॥

शान्तिपाठः
ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम ....अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥

।। इति नृसिंहपूर्वतापिन्युपनिषत्समाप्ता ।।

इति नृसिंहपूर्वतापिनी उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार ६ महेन्द्रनगर ।

1 रुद्र भगवान्को मन्त्र जप गर्ने ।

॥ नृसिंहषट्चक्रोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कुन् वेदसँग सम्बन्धित भन्ने किटानी गरेको नपाइए पनि, यसको विषयवस्तु र संवादको क्रमलाई हेर्दा अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित हुने संभावनाहरू बढी पाइन्छन् । यस्मा ब्रह्मा र देवताको संवादको कममा नृसिंहचक्रका घेराहरू, नामहरू, चक्रको शक्ति र चक्रका उपासकहरूले पाउन सक्ने फलहरूकाबारेमा चर्चा गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ७ महेन्द्रनगर ।

ॐ देवा ह वै सत्यं लोकमायंस्तं प्रजापतिमपृच्छन्नारसिंहचक्रन्नो ब्रूहीति । तान्प्रजापतिर्नारसिंहचक्रमवोचत् । षड्वै नारसिंहानि चक्राणि भवन्ति । यत्प्रथमं तच्चतुररं यद्द्वितीयं तच्चतुररं यत्तृतीयं तदष्टारं यच्चतुर्थं तत्पञ्चारं यत्पञ्चमं तत्पञ्चारं यत्षाष्ठं तदष्टारं तदेतानि षाडेव नारसिंहानि चक्राणि भवन्ति ।।१।।

देवताले सत्यलोक पुगेर प्रश्न गर्दछन् । नारसिंही-चक्र बारे भन्नुहोस् हे प्रजापति । कुरा सुनी देवताका भन्नुहुन्छ प्रजापति । नारसिंही चक्रहरू पाइन्छन् छ प्रकारका । पैलो चक्रमहाँ हुन्छन् अरा चारैवटा अनि । दोस्रोमा पनि चारै र तेस्रोमा चाँहि आठ छन् । चौथो चक्रमहाँ पाँच अरा हुन्छन् त्यसै गरी । पाचौँमा पाँच नै हुन्छन्, छैठौँमा आठ छन् अरा । संख्यामा छवटा हुन्छन् चक्र ती नरसिँहका ॥ १ ॥

अथ कानि नामानि भवन्ति । यत्प्रथमं तदाचक्रं यद्द्वितीयं तत्सुचक्रं यत्तृतीयं तन्महाचक्रं यच्चतुर्थं तत्सकललोकरक्षणचक्रं यत्पञ्चमं तद्द्यूतचक्रं यद्वै षाष्ठं तदसुरान्तकचक्रं तदेतानि षाडेव नारसिंहचक्रनामानि भवन्ति ।।२।।

फेरि सोधे देवताले के के हुन् नाम चक्रका । प्रत्येक चक्रका नाम भन्नुहुन्छ प्रजापति । पहिलो नाम आचक्र, दोस्रो चाहिँ सुचक्र हो । तेस्रो महाचक्र, चौथो सकल-लोकरक्षक । पाचौँ भन्छन् द्यूतचक्र, छैठौ असुरनाशक । नारसिँही चक्रका छन् यिनै नाम क्रमैसित ॥ २ ॥

अथ कानि त्रीणि वलयानि भवन्ति । यत्प्रथमं तदान्तरवलयं भवति । यद्द्वितीयं तन्मध्यमं वलयं भवति यत्तृतीयं तद्बाह्यं वलयं भवति । तदेतानि त्रीण्येव वलयानि भवन्ति । यदा तद्वैतद्वीजं यन्मध्यमं तां नारसिंहगायत्रीं यद्वाह्यं तत्मन्त्रः ।।३।।

सोधेपछि देवताले छन् घेरा कति चक्रमा । घेरा बारे प्रष्ट पार्दै भन्नुहुन्छ प्रजापति । पैलो घेरा छ आन्तर्य, दोस्रो मध्यम जाननु । तेस्रो चाहिँ वाह्य घेरा, छन् घेरा यी तिनैवटा । भित्री घेरा वीज मान, घेरा जो हुन्छ मध्यम । त्यो नारसिंह-गायत्री, बाहिरी चाहीँ मन्त्र हो ॥ ३ ॥

अथ किमान्तरं वलयम् । षाड्वान्तराणि वलयानि भवन्ति । यन्नारसिंह तत्प्रथमस्य यन्माहालक्ष्म्यं तर्द्द्वितीयस्य यत्सारस्वतं तत्तृतीयस्य यस्य यत्कामं देवं तच्चतुर्थस्य यत्प्रणवं तत्पञ्चमस्य यत्क्रोधदैवतं तत्षाठस्य । तदेतानि षाण्णां नारसिंहचक्राणां षाडान्तराणि वलयानि भवन्ति ।।४।।

चक्रका भित्री वलय कति हुन्छन् भनीकन । सोधे पछि देवताले भन्नुहुन्छ प्रजापति । चक्रका भित्री वलय छवोटा छन् भनी बुझ । पैलो घेरा "नारसिंहम्" "महालक्ष्यम्" छ दोसरो ।

भन्छन् "सारस्वत" तेस्रो, चौथो चैं "इष्टदेव" हुन् । पाचौं "ॐकार" हुन् त्यस्तै छैठौं हुन् "क्रोध दैवत"। नारसिंही चक्रका छ भित्री वलय यत्ति हुन् ॥ ४ ॥

अथ किं मध्यमं वलयम् । षड्वै मध्यमानि वलयानि भवन्ति । यन्नारसिंहाय तत्प्रथमस्य यद्विद्महे तद्द्वितीयस्य यद्वज्रनखाय तत्तृतीयस्य यद्धीमहि तच्चतुर्थस्य यत्तन्नस्तत्पञ्चमस्य यत्सिंहः प्रचोदयादिति तत्षठस्य । तदेतानि षण्णां नारसिंहचक्राणां षणमध्यमानि वलयानि भवन्ति ।।५।।

देवताले फेरि सोधे कुन् हुन् वलय मध्यम । संख्यामा छवटै हुन्छन् जान्नु वलय मध्यम । "नारसिंहाय" हो पैलो दोस्रो हो "विद्महे" भनी । त्यसै गरी वलय त्यो तेस्रो "बज्रनखाय" हो । चौथो "धीमहि" हो, त्यस्तै पाँचौं "तन्नो" भनी बुझ । छैठौं वलयको नाम जान्नु "सिंह प्रचोदयात्"। नारसिंही चक्रका यी छ हुन् वलय मध्यम ॥ ५ ॥

अथ किं बाह्यं वलयम् । षड्वै बाह्यानि वलयानि भवन्ति । यदाचक्रं यदात्मा तत्प्रथमस्य यत्सुचक्रं यत्प्रियात्मा तद्द्वितीयस्य यन्महाचक्रं यज्ज्योतिरात्मा तत्तृयीस्य यत्सकललोकरक्षणचक्रं यन्मायात्मा तच्तुर्थस्य यदाचक्रं यद्योगात्मा तत्पञ्चमस्य यदसुरान्तकचक्रं यत्सत्यात्मा तत्षाष्ठस्य । तदेतानि षण्णां नारिसहचक्राणां षट् बाह्यानि वलयानि भवन्ति ।।६।।

देवताले फेरि सोधे कुन् हुन् वलय बाहिरी । सङ्ख्यामा छवटै हुन्छन् जान्नु वलय बाहिरी । आचक्र र अनि आत्मा पैलो वलयको बुझ । सुचक्र र प्रियात्मा यी दोस्रो वलयका बुझ । महाचक्र, ज्योतिरात्मा, तेस्रो वलयको बुझ । मायाका साथ साथैमा सकललोकरक्षण । चौथो वलयको नाम हो नारसिंही चक्रको । आचक्र अनि योगात्मा पाँचौं वलयको बुझ । असुरान्तक, सत्यात्मा छैटौंको नाम जाननु । छवोटै वाह्य वलय छन् नारसिंही चक्रका ॥ ६ ॥

क्वैतानि न्यस्यानि । यत्प्रथमं तद्धृदये यद्द्वितीयं तच्छिरसि यत्तृतीयं तच्छिखायां यच्चतुर्थं तत्सर्वेष्वङ्गेषु यत्पञ्चमं तत्सर्वेषु (?) यत्षाष्ठं तत्सर्वेषु देशेषु । य एतानि नारसिंहानि चक्राण्येतेष्वङ्गेषु बिभृयात् तस्यानुष्टुप् सिध्यति । तं भगवान् नृसिंहः प्रसीदति । तस्य कैवल्यं सिध्यति । तस्य सर्वे लोकाः सिध्यन्ति । तस्य सर्वे जनाः सिद्धयन्ति । तस्मादेतानि षण्णां नारसिंहचक्राण्यङ्गेषु न्यस्यानि भवन्ति । पवित्रं च एतत्तस्य न्यसनम् । न्यसनान्नृसिंहानन्दी भवनि । कर्मण्यो भवति । ब्रह्मण्यो भवति । अन्यसनान्न नृसिंहानन्दी भवति । न कर्मण्यो भवति । तस्मादेतत्पवित्रं तस्य न्यसनम् ।।७।।

कुन् अङ्गमा नारसिँही चक्रको गर्नु धारण । भन्ने प्रश्न देवताका सुनी ब्रह्मा–प्रजापति । भन्नुहुन्छ, चक्र पैलो राख्नू हृदय माझमा । दोस्रोलाई शिरमहाँ, टुपीमा राख्नु तेसरो । चौथोलाई सबै अङ्गहरूमा गर्नु धारण । पाँचौं पनि गरे हुन्छ सर्वाङ्गैमा त्यसै गरी । छैटौंलाई सबैक्षेत्र सबै देह भरी पनि । जस्ले चक्र–नारसिंही देहमा गर्छ धारण । मन्त्रराज अनुष्टुप्को उसले सिद्धि पाउँछ । त्यस्ता भक्त माथि खुस बन्छन् देव–नृसिंह ती । मिल्छ कैवल्य उस्लाई, उसले सवलोकको । सिद्धि पनि प्राप्त गर्छ, सबै लोक ऊ पाउँछ । सबै बन्धु, सबै मान्छे उसका प्रिय बन्दछन् । त्यसैले यी छवै चक्र देहमा, अङ्गमा पनि । गर्नु पर्छ धारणा र यस्ले पार्छ पवित्र नै । गरेमा धारणा यस्को नृसिंहानन्दी[1] बन्दछ ।

[1] नृसिंह भगवान्लाई प्रसन्न पार्न सक्ने क्षमता भएको ।

त्यस्तो मान्छे सबै कर्म जान्ने कर्मण्य बन्दछ । त्यस्तो मान्छे ब्रह्मवेत्ता, ब्रह्मण्य पनि बन्दछ । नारसिंही चक्रलाई जस्ले गर्दैन धारण । नृसिंह भगवान्‌लाई सक्दैन खुसी पार्न ऊ । कर्मण्य पनि बन्दैन नगरे चक्र धारण । पवित्र छ चक्र यो र गर्नु पर्दछ धारण ॥ ७ ॥

यो वा एतं नारसिंहं चक्रमधीते स सर्वेषु वेदेष्वधीतो भवति । स सर्वेषु यज्ञेषु याजको भवति । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । स सर्वेषु मन्त्रेषु सिद्धो भवति । स सर्वत्र शुद्धो भवति । स सर्वरक्षो भवति । भूतपिशाचशाकिनीप्रेतवंताकनाशको भवति । स निर्भयो भवति । तदेतन्नाश्रद्दधानाय प्रब्रूयात्तदेतन्ना-श्रद्दधानाय प्रब्रूयादिति ।।८।।

गर्छ राम्रो अध्ययन जो नारसिंही चक्रको । त्यस्ले सबै वेदहरू पढेको फल पाउँछ । सबै खाले यज्ञहरू गरेको फल पाउँछ । त्यस्तै सबै तीर्थस्नान गरेको फल पाउँछ । सबै मन्त्र सिद्ध गर्ने क्षमता, शक्ति पाउँछ । जस्तो बनी जहाँ जावस् ऊ सधैँ शुद्ध बन्दछ । उस्ले रक्षा गर्न सक्छ समस्त भूतप्राणीको । शाकिनी, प्रेतका साथै पिशाच, भूतको अनि । वंन्ताकको[1] पनि नाश उसले गर्न सक्दछ । उस्लाई क्वैसँग पनि डर लाग्दैन क्यै पनि । नारसिंही चक्र विद्या श्रद्धाहीन मनुष्यमा । नदिनु कहिल्यै कस्तै परिस्थिति भए पनि ॥ ८ ॥

।। इति नृसिंहषट्चक्रोपनिषद् समाप्ता ।।

इति नृसिंहषट्चक्रोपनिषद्‌को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्धरूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार ७ महेन्द्रनगर ।

---

१ वन्ताक लगायत माथि उल्लेख गरिएका भूत, प्रेत आदि सबै शक्तिहरूले प्राणीमा भय उत्पन्न गर्ने विशेष सामर्थ्य लिएका हुन्छन् ।

॥ पाशुपतब्रह्मोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा वालखिल्य ऋषि र स्वयम्भू ब्रह्माका बीच हंस-सूत्रका विषयमा प्रश्नोत्तर र विवेचना गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ८ महेन्द्रनगर

शान्तिपाठः
ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाँचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

॥ पूर्वकाण्डः ॥

अथ ह वै स्वयंभूब्रह्मा प्रजाः सृजानीति कामकामो जायते कामेश्वरो वैश्रवणः ।।१।।

स्वयम्भू[1] ब्रह्माको इच्छा मनभित्र उठ्यो जब । सृष्टि गर्छु भनी, जन्मे दुई बालक रूपमा । कामेश्वर[2], वैश्रवण दुई सन्तान जन्मिए ॥ १ ॥

वैश्रवणो ब्रह्मपुत्रो वालखिल्यः स्वयंभुवं परिपृच्छति जगतां का विद्या का देवता जाग्रत्तुरीययोरस्य को देवो यानि कस्य वशानि कालाः कियत्प्रमाणाः कस्याज्ञया रविचन्द्रग्रहादयो भासन्ते कस्य महिमा गगनस्वरूप एतदहं श्रोतुमिच्छामि नान्यो जानाति त्वं ब्रूहि ब्रह्मन् ।।२।।

वैश्रवण-वालखिल्य, ब्रह्माका पुत्रले अनि । ब्रह्माजीलाई नै सोधे यो संसार चलाउने । विद्या के हो र कस्तो छ, जाग्रत् अनि तुरीय जो । अवस्था छन् ती दुवैका देवताहरू को हुन । विश्व कस्को छ वशमा, कालको के प्रमाण छ । कस्को आज्ञाबाट सूर्य, चन्द्र हुन्छन् प्रकाशित । विशाल आकाश सरी कस्को छ महिमा यहाँ । जिज्ञासा यी सबै शान्त पार्नुहोस तपाईंले । तपाईं भन्दा अरू क्वै सक्दैनन् भन्न यी कुरा । कृपा गरी सबै प्रश्नहरूको पाउँ उत्तर ॥ २ ॥

स्वयंभूरुवाच कृत्स्नजगतां मातृका विद्या ।।३।। द्वित्रिवर्णसहिता द्विवर्णमाता त्रिवर्णसहिता । चतुर्मात्रात्मकोङ्कारो मम प्राणात्मिका देवता ।।४।। अहमेव जगत्त्रयस्यैकः पतिः ।।५।। मम वशानि सर्वाणि युगान्यपि ।।६।। अहोरात्रादयो मत्संवर्धिताः कालाः ।।७।। मम रूपा रवेस्तेजश्चन्द्र-नक्षत्रग्रहतेजांसि च ।।८।। गगनो मम त्रिशक्तिमायास्वरूपो नान्यो मदस्ति ।।९।। तमोमायात्मको रुद्रः सात्त्विकमायात्मको विष्णू राजसमायात्मको ब्रह्मा । इन्द्रादयस्तामसराजसात्मिका न सात्त्विकः कोऽपि । अघोरः सर्वसाधारणस्वरूपः ।।१०।।

---

१ अरूले सृष्टि नगरी आफैँ उत्पन्न भएकाले ब्रह्मालाई स्वयम्भू भनिएको हो

२ कामेश्वरलाई कामेश्वर रुद्र पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

वालखिल्यलाई प्रष्ट पार्नुहुन्छ प्रजापति । सुरुमा मातृका-विद्याबाटै[1] यो विश्व जन्मियो ।
दुई वर्ण हंस अनि प्रणव तीन वर्णको । दुईवर्णे हंस पनि प्रणव तीन वर्णकै ।
संयुक्त रूप हो जान, त्यस्पछि चार वर्णको । ॐकार भो र ॐकारै हुन् मेरा प्राण-देवता ।
म नै पालक हूँ तीनै लोकको अनि पोषक । सबै युगहरूलाई म नै गर्छु नियन्त्रण ।
मेरै तारतम्यबाट दिन-रात लगायत । समस्त कालहरूको भैराख्छ परिचालन ।
सूर्य, चन्द्र र नक्षत्र ग्रह-मण्डलमा पनि । पाइन्छ जो तेज त्यो हो मेरो आफ्नो स्वरूप नै ।
सत्, रजो, तम जस्ता यी गुणबाट सुसज्जित । मेरै मायामयी रूप आकाश भनि जानन् ।
म बाहेक अरू केही छैन आकाश, विश्वमा । मायारूपी रूद्रदेव तमोगुण समन्वित ।
मायारूपी विष्णुदेव सतोगुण समन्वित । मायारूपी ब्रह्मदेव रजोगुण समन्वित ।
इन्द्रादि देवता चाहिँ रजो र तम युक्त छन् । इन्द्रादि देवतामा क्यै छैन सात्विक भावना ।
खाली अघोर (शिवजी) सामान्य रूप राख्दछन् ॥ १० ॥

समस्तयागानां रुद्रः पशुपतिः कर्ता । रुद्रो यागदेवो विष्णुरध्वर्युर्होतेन्द्रो देवता यज्ञभुग् मानसं ब्रह्म महेश्वरं ब्रह्म ।।११।।

पशुपति रुद्र नै हुन् कर्ता सम्पूर्ण यज्ञका । रुद्र हुन् यज्ञका देव, विष्णु अध्वर्यु रूप हुन् ।
होम गर्ने इन्द्रदेव, यसरी यज्ञ चल्दछ । महेश्वर-ब्रह्मका जो मानस-ब्रह्मरूप छन् ।
यज्ञको भोगकर्ता चैँ तीनै मानस-ब्रह्म हुन् । ॥ ११ ॥

मानसो हंसः सोऽहं हंस इति । तन्मययज्ञो नादानुसंधानम् । तन्मयविकारो जीवः ।।१२।।

सोऽहम् भन्नु, हंस भन्नु तीनै मानस-ब्रह्म हुन् । यस्मा तन्मयता प्राप्ति गर्न यज्ञ गरिन्छ जो ।
नादानुसन्धान-यज्ञ[2] भनी त्यस्लाई भन्दछन् । त्यस्तो तन्मयता अर्थात् चैतन्यमय तत्त्वको ।
विकारको रूपमा नै जीवको रूप बन्दछ । (सोऽहम् र हंसको ऐक्य, ऐक्य हो जीव-ब्रह्मको) ॥ १२ ॥

परमात्मस्वरूपो हंसः । अन्तर्बहिश्चरति हंसः । अन्तर्गतोऽनवकाशान्तर्गतसुपर्णस्वरूपो हंसः ।।१३।।

हंसलाई मान्नु पर्छ परमात्म स्वरूप हो । यही हंस घुमी राख्छ जीवको भित्र, बाहिर ।
माया ग्रस्त स्थान जो छ आन्तर्य भित्र जीवको । अवकाशहीन अर्थात् मायापूरित स्थानमा ।
परब्रह्म घुमी राख्छ सुपर्णमय[3] रूपमा ॥ १४ ॥

षण्णवतितत्त्वतन्तुवद्व्यक्तं चित्सूत्रत्रयचिन्मयलक्षणं नवतत्त्वत्रिरावृतं ब्रह्मविष्णुमहेश्वरात्मक-मग्नित्रयकलोपेतं चिद्ग्रन्थिबन्धनम् अद्वैतग्रन्थिः ।।१४।। यज्ञसाधारणाङ्गं बहिरन्तर्ज्वलनं यज्ञाङ्गलक्षण-ब्रह्मस्वरूपो हंसः ।।१५।।

जनै, अद्वैत ग्रन्थि वा ब्रह्मसूत्र छ त्यो पनि । छयान्नब्बे-तत्त्वरूपी धागाले भइ निर्मित ।
ब्रह्मकै रूपमा व्यक्त रहेको छ भनी बुझ । सत्, चित्, आनन्दरूपी यी जो छन् चिन्मय लक्षण ।

---

१ मातृका विद्यालाई अक्षर विद्या समेत भन्ने गरेको पाइन्छ ।
२ नाद वा ध्वनिको अनुसन्धान वा खोजी गर्ने प्रक्रिया ।
३ यहाँको प्रसङ्गमा ब्रह्ममय वा ईश्वरमय भन्ने भावमा सुपर्णमय शब्दको प्रयोग भएको छ ।

त्रिगुणित भएका छन् सत्, रजो, तममा यिनी । यसरी नौ तत्त्व पनि यसैमा छन् प्रतिष्ठित । त्रि-अग्निका रूपमा छन्, ब्रह्मा, विष्णु, महेश नै । चैतन्यरूपी ग्रन्थिले बाँधिएको छ राम्ररी । अद्वैत ग्रन्थि वा (ब्रह्म ग्रन्थि) ले छ सुबन्धित[1] । यज्ञकार्यमहाँ यस्को सामान्य बाह्यरूपमा । प्रयोग हुन्छ साथै यो भित्र आन्तर्यरूपमा । अन्तस्करणलाई नै पारिराख्छ प्रकाशित । ब्रह्म-लक्षणले युक्त यो जनै पनि हंसकै । स्वरूप हो छ्यान्नब्बे-तत्त्वबाट[2] सुगुम्फित ॥१४-१५॥

उपवतीलक्षणसूत्रब्रह्मगा यज्ञाः । ब्रह्माङ्गलक्षणयुक्तो यज्ञसूत्रम् । तद्ब्रह्मसूत्रम् । यज्ञसूत्रसंबन्धी ब्रह्मयज्ञः तत्स्वरूपः ।।१६।।

जनैका लक्षणहरू रहेको ब्रह्मसूत्र यो । यज्ञकै रूप हो अर्थात् ब्रह्मको नै प्रतीक हो । ब्रह्मका लक्षणहरू रहेको यज्ञसूत्र[3] जो । जनैको रूपमा हुन्छ, त्यो पनि ब्रह्मसूत्र हो । त्यसैले यो ब्रह्मयज्ञ अनि यज्ञोपवीत यी । दुबै नै एक अर्काका स्वरूप भनि जानन् ॥ १६ ॥

अङ्गानि मात्राणि । मनोयज्ञस्य हंसो यज्ञसूत्रम् । प्रणवं ब्रह्मसूत्रं ब्रह्मयज्ञमयम् । प्रणवान्तर्वर्ती हंसो ब्रह्मसूत्रम् । तदेव ब्रह्मयज्ञमयं मोक्षक्रमम् ।।१७।।

ब्रह्मका अङ्ग मात्रा हुन् साथै यो ब्रह्मसूत्र नै । मनोयज्ञ प्रक्रियाको हंस हुन् भनि जानन् । ब्रह्मयज्ञबाट युक्त प्रणव, ब्रह्मसूत्र हो । भित्र जो छ प्रणवमा त्यो हंस, ब्रह्मसूत्र हो । यसरी गरिने ब्रह्मयज्ञ हो मोक्षदायक ॥ १७ ॥

ब्रह्मसंध्याक्रिया मनोयागः । संध्याक्रिया मनोयागस्य लक्षणम् ।।१८।।

ब्रह्म सन्ध्या मानसिक-यज्ञको नै क्रिया बुझ । सन्ध्या-क्रियाहरू बाह्य रूपमा जो गरिन्छ त्यो । मात्र लक्षण हो जान त्यो मानसिक-यज्ञको ॥ १८ ॥

यज्ञसूत्रप्रणवब्रह्मयज्ञक्रियायुक्तो ब्राह्मणः । ब्रह्मचर्येण चरन्ति देवाः । हंससूत्रचर्या यज्ञाः । हंसप्रणवयोरभेदः ।।१९।।

यज्ञोपवीतको जस्ले विधिपूर्वक धारण । गर्छ, साथै प्रणव र ब्रह्मयज्ञ क्रियाहरू । गर्छ, त्यस्तालाई मात्र मान्नुपर्दछ ब्राह्मण । ब्रह्मचर्य व्रत लिई घुम्दछन् देवताहरू । सूत्ररूपी हंस अनि यो जो प्रणव-मन्त्र छ । यी दुबै एक हुन्, यिन्मा विभेद छैन क्यै पनि ॥ १९ ॥

हंसस्य प्रार्थनास्त्रिकालाः । त्रिकालास्त्रिवर्णाः । त्रेताग्न्युसंधानो यागः । त्रेताग्न्यात्माकृतिवर्णोङ्कार-हंसानुसंधानोऽन्तर्यागः ।।२०।।

हंसको प्रार्थना गर्नु, तीन-सन्ध्या, त्रिकालमा । अ, उ, म् यी तीन वर्ण, रूप हुन् यी त्रिकालका । अनुसन्धान तीनोटा अग्निको यस यज्ञमा । गर्नु पर्दछ, साथै ती तीन अग्निहरू पनि ।

---

१ राम्ररी बाँधिएको

२ छ्यान्नब्बे तत्त्व भनेर यहाँ पृथ्वी,पानी, आगो, हवा, आकाश, रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द, नाक, कान, आँखा, जिब्रो, छाला, हात, गोडा, बोली, गुदा, योनि, मन, अहङ्कार, प्राण, आत्मा र बुद्धि समेतका २५ तत्त्व र गुण ३, तिथि १५, बार ७, नक्षत्र २७, वेद ४, काल ३, महिना १२ समेत छ्यान्नब्बे तत्त्वहरूलाई संकेत गरिएको बुझिन्छ ।

३ यहाँ यज्ञसूत्र भनेर यज्ञोपवीत वा जनैलाई भनिएको छ ।

आत्माकै रूप हुन् जान जस्को वर्ण र आकृति । ॐकाररूपी हंसैमा रहेको छ अवस्थित । हंसकै अनुसन्धान गर्नु आन्तर्य-यज्ञ हो ॥ २० ॥

चित्स्वरूपवत्तन्मयं तुरीयस्वरूपम् । अन्तरादित्ये ज्योतिः स्वरूपो हंसः ।।२१।।

चैतन्य रूपमा जैले मन तन्मय बन्दछ । त्यस्तो तल्लीनता जान, अवस्था हो तुरीयको । आन्तर्यमा जीवको जो आदित्य छ प्रकाशित । त्यो आदित्य हंसबाटै हुने गर्छ प्रकाशित ॥ २१ ॥

यज्ञाङ्गं ब्रह्मसम्पत्तिः । ब्रह्मप्रवृत्तौ तत्प्रणवहंससूत्रेणैव ध्यानमाचरन्ति ।।२२।।

यज्ञका अङ्ग नै जान ब्रह्म सम्पत्ति[1] हुन् भनी । तसर्थ ब्रह्म-प्राप्तिको मुख्य साधन मानदै । साधना र ध्यान गर्नु प्रणवरूपी हंसको ॥ २२ ॥

प्रोवाच पुनः स्वयंभुवं प्रतिजानीते ब्रह्मपुत्रो ऋषिर्वालखिल्यः । हंससूत्राणि कतिसंख्यानि कियद्वा प्रमाणम् ।।२३।।

ब्रह्मपुत्र वालखिल्य स्वयम्भूलाई सोद्धछन् । हंस सूत्रहरूको छ संख्या कति र नाप के ? हुनुहुन्छ तपाई नै सर्वज्ञ यो सवालमा । कृपा गरी प्रष्ट पारी मलाई आज भन्नुहोस् ॥ २३ ॥

हृद्यादित्यमरीचीनां पदं षण्णवतिः । चित्सूत्रघ्राणयोः स्वर्निर्गता प्रणवाधारा षडङ्गुलदशाशीतिः ।।२४।।

भित्री हृदयमा बस्ने आदित्य देवका पनि । छ्यान्नब्बे किरण छन् त्यस्तै चैतन्य रूपको । घ्राणबाट निक्लिजाने स्वर-धाराहरू पनि । छ्यान्नब्बे अङ्गुलकै नापमा छन् प्रवाहित ॥ २४ ॥

वामबाहुदक्षिणकट्योरन्तश्चरति हंसः परमात्मा ब्रह्मगुह्यप्रकारो नान्यत्र विदितः ।।२५।।

बायाँ काधदेखि छड्के दायाँ कम्मर बीचको । भित्री हृदयको क्षेत्र, हंस-आवास क्षेत्र हो । रहन्छ यो गोप्य तर, अज्ञेय हुन्छ बाहिर ॥ २५ ॥

जानन्ति तेऽमृतफलकाः । सर्वकालं हंसं प्रकाशकम् । प्रणवहंसान्तर्ध्यानप्रकृतिं विना न मुक्तिः ।।२६।।

अमृत-तत्त्वको ज्ञान पाउने ज्ञानी मात्रले । जान्दछन् त्यो हंसलाई जो सधैं छन् प्रकाशित । नगरेसम्म त्यो अन्तर्ध्यान, प्रणव-हंसको । योगीलाई मोक्षप्राप्ति हुँदैन क्यै गरे पनि ॥ २६ ॥

नवसूत्रान्परिचर्चितान् । तेऽपि यद्ब्रह्म चरन्ति । अन्तरादित्यं न ज्ञातं मनुष्याणाम् ।।२७।।

नौधागे जो जनै चल्छन्, संसार-व्यवहारमा । त्यस्लाई पनि मान्छेले ब्रह्म नै मानी पूज्दछन् । तर आफ्नैभित्र हुने आदित्यरूपी ब्रह्मको । थाहै हुँदैन तीन्लाई, नहुँदा आत्मबोध क्यै ॥ २७ ॥

जगदादित्यो रोचत इति ज्ञात्वा ते मर्त्या विबुधास्तपनप्रार्थनायुक्ता आचरन्ति ।।२८।।

विश्वलाई सूर्यले नै पारिराख्छन् प्रकाशित । भन्ने मानेर मान्छले शुद्धता अनि ज्ञानको । प्राप्तिको लागी, ती गर्छन् बाह्य-सूर्य उपासना ॥ २८ ॥

वाजपेयः पशुहर्ता अध्वर्युरिन्द्रो देवता अहिंसा धर्मयागः परमहंसोऽध्वर्युः परमात्मा देवता पशुपतिः ।।२९।।

---

१ ब्रह्म प्राप्ति गर्ने साधन स्वरूप उपकरण वा सम्पत्ति

वाजपेय यज्ञ चाहिँ प्राणीको पशु-भावना । हटाउन भनी गर्ने विशिष्ट ज्ञानयज्ञ हो । यस्का अध्वर्युका साथै देवता पनि इन्द्र हुन् । धर्मयज्ञ यो गरिन्छ अहिंसात्मक रूपमा । मोक्षयज्ञ पनि भन्छन् यै धर्म यज्ञलाई नै । यो यज्ञका चैं अध्वर्यु स्वयम् परम हंस हुन् । यज्ञका देवता चाहिँ परमात्मा पशुपति ॥ २९ ॥

ब्रह्मोपनिषदो ब्रह्म । स्वाध्याययुक्ता ब्राह्मणाश्चरन्ति ।।३०।।

वेदमा र उपनिषद्हरूमा जुन् प्रकारले । ब्रह्मको वर्णन अनि भएको छ विवेचना । परमात्म-तत्त्वयुक्त त्यही ब्रह्म स्वरूपको । वेदाध्यायी ब्राह्मणले गर्ने गर्छन् उपासना ॥ ३० ॥

अश्वमेधो महायज्ञकथा । तद्राज्ञा ब्रह्मचर्यमाचरन्ति । सर्वेषां पूर्वोक्तब्रह्मयज्ञक्रमं मुक्तिक्रममिति ।।३१।।

अश्वमेध यज्ञ पनि यै महायज्ञ जान्नु हो । यही महायज्ञको नै लिएर पूर्ण आश्रय । ज्ञानीहरू आचरण गर्दछन् ब्रह्म ज्ञानको । ब्रह्मयज्ञ-कर्महरू माथि जो, जे बताइए । ती कर्मले नै प्राणीको मोक्षको मार्ग खोल्दछन् ॥ ३१ ॥

ब्रह्मपुत्रः प्रोवाच । उदितो हंस ऋषिः । स्वयंभूस्तिरोदधे । रुद्रो ब्रह्मोपनिषदो हंसज्योतिः पशुपतिः प्रणवस्तारकः स एवं वेद ।।३२।।

ब्रह्मपुत्र वालखिल्य भन्नुहुन्छ स्वयम्भूमा । उपदेशहरू पाई भगवान तपाईको । मेरो हृदयमा हंसज्योति उदय भैसक्यो । सुनेर यो, ती स्वयम्भू, अन्तर्ध्यान त्यहीँ भए । यही उपनिषद् भित्र जसरी हंस ज्योतिको । परिचर्चा भयो, रुद्रदेव नै तिनी हुन् बुझ । संसारको पार तार्ने ॐकारलाई नै तिमी । पशुपति-ब्रह्मरूप भनेर जान्नु पर्दछ । यही कुरा उपनिषद्ले पनि गर्छ वर्णन ॥ ३२ ॥

॥ उत्तरकाण्डः ॥

हंसात्ममालिकावर्णब्रह्मकालप्रचोदिता । परमात्मा पुमानिति ब्रह्मसम्पत्तिकारिणी ।।१।।

हंसरूपी लिई माला जपनु वर्ण-ब्रह्म हो । यस्बाटै प्रेरणा मिल्छ ब्रह्मको ज्ञान पाउन । परमात्मा यही ब्रह्म, यही पुरुषरूप हो । ब्रह्म सम्पत्तिले युक्त हुन्छ यो वर्ण-ब्रह्म नै ॥ १ ॥

अध्यात्मब्रह्मकल्पस्याकृतिः कीदृशी कथा । ब्रह्मज्ञानप्रभासन्ध्या कालो गच्छति धीमताम् । हंसाख्यो देवमात्माख्यमात्मतत्त्वप्रजः कथम् ।।२।।

ब्रह्म समान जो ज्ञानी हुन्छ अध्यात्म-ज्ञानले । त्यस्तालाई हुन्न केही खाँचो अरू कथाहरू । ब्रह्मज्ञानीहरू आफ्नो सारा समय तालिका । बिताउँछन् ब्रह्मचर्चा गर्दै अनि उपासना । जब भैहाल्छ एकत्व आत्मामा अनि हंसमा । विश्व, तैजस आदि यी प्रजाको स्थान नै कहाँ ? ॥२॥

अन्तः प्रणवनादाख्यो हंसः प्रत्ययबोधकः । अन्तर्गतप्रमागूढं ज्ञाननालं विराजितम् ।।३।।

भित्रैबाट निक्लिराख्ने ध्वनि प्रणवनादको[1] । त्यै नादबाट नै जीव हंसको ज्ञान पाउँछ । त्यो ज्ञानले सबै ज्ञानहरूको मार्ग खोल्दछ । अनुभूतिबाट हुने गहिरो ज्ञानबाट नै । बाहिरी विश्वको ज्ञान जीवले प्राप्त गर्दछ ॥ ३ ॥

१ ॐ भन्दा निक्लिने मध्यम प्रकारको ध्वनिलाई नै यहाँ प्रणवनाद भन्ने अर्थमा लिइएको पाइन्छ ।

शिवशक्त्यात्मकं रूपं चिन्मयानन्दवेदितम् । नादबिन्दुकला त्रीणि नेत्रविश्वविचेष्टितम् ।।४।।

चैतन्यमय आनन्द पाएर मात्र जीवले । शिव शक्तिरूपी आफ्नै स्वरूप जान्न सक्दछ । नाद, विन्दु, कलारूपी तीनोटै नेत्र जाग्रत । भए पछि मात्र जगत् चेष्टाले युक्त बन्दछ ॥ ४ ॥

त्रियंगानि शिखा त्रीणि द्वित्रीणि संख्यमाकृतिः । अन्तर्गूढप्रमा हंसः प्रमाणान्निर्गतं बहिः ।।५।।

स्थूल, सूक्ष्म, कारण यी तीनोटै अङ्गले अनि । विश्व, तैजस र प्राज्ञ शिखा यी तीनबाट र । दुइ वर्ण हंस, त्यस्तै प्रणव तीन वर्ण यी । सबै साधनले उस्को सकिन्छ जान्न आकृति । आन्तर्यमा हंस जव प्राणीको दृष्टिगोचर । हुन थाल्छ अनि बाह्य जगत्मा पनि हंसको । आविर्भाव हुन्छ अनि प्रमाण श्रुतिमात्रको । नभई, बाहिरी विश्वमा पनि हंस खुल्दछ ॥ ५ ॥

ब्रह्मसूत्रपदं ज्ञेयं ब्राह्म्यं विध्युक्तलक्षणम् । हंसार्कप्रणवध्यानमित्युक्तो ज्ञानसागरे ।।६।।

विश्वकै सूत्र सरिको ब्रह्मको ज्ञान पाउँदै । ब्रह्मका लक्षणहरू आफैंमा ढाल्नु पर्दछ । हंसरूपी सूर्यको नै प्रणवोंकार रूपले । गरी राख्यो भने ध्यान ज्ञानसागर रूपका । ब्रह्ममा नै ऐक्य भाव पाई हाल्दछ साधक ॥ ६ ॥

एतद्विज्ञानमात्रेण ज्ञानसागरपारगः । स्वतः शिवः पशुपतिः साक्षी सर्वस्य सर्वदा ।।७।।

विशिष्ट ज्ञानले मात्र ज्ञानसागर पारिमा । सकिन्छ पुग्न र त्यहाँ पुगे पछि त साधक । आफैं शिव, पशुपति सबैको साक्षी बन्दछ ॥ ७ ॥

सर्वेषां तु मनस्तेन प्रेरितं नियमेन तु । विषये गच्छति प्राणश्चेष्टते वाग्वदत्यपि ।।८।।
चक्षुः पश्यति रूपाणि श्रोत्रं सर्वं श्रृणोत्यपि । अन्यानि खानि सर्वाणि तेनैव प्रेरितानि तु ।।९।
स्वं स्वं विषयमुद्दिश्य प्रवर्तन्ते निरन्तरम् । प्रवर्तकत्वं चाप्यस्य मायया न स्वभावतः ।।१०।।

शिवको नै शक्तिबाट मन प्रेरित बन्दछ । यो कार्य शिवनै गर्छन् सदा नियमपूर्वक । शिवको नै प्रेरणाले सबै इन्द्रियको गति । आफ्ना विषय वस्तुमा अभिप्रेरित बन्दछन् । चेष्टा गर्छ प्राणशक्ति, मुखले बोल्न थाल्दछ । आँखाले हेर्दछन् दृश्य, कानले सब सुन्दछ । अरू पनि सबै खाले इन्द्रियहरूको गति । शिवको नै प्रेरणाले आ-आफ्ना काम गर्दछन् । आफ्ना-आफ्नै विषयमा लागि राख्छन् निरन्तर । मायाकै वशमा पर्दै इन्द्रियहरू चल्दछन् । आफ्नै स्वभावले ह्वैन मायाको नै स्वभावले । इन्द्रिय चल्छन् विषय-वस्तुमा भई लम्पट ॥८-१०॥

श्रोत्रमात्मनि चाध्यस्तं स्वयं पशुपतिः पुमान् । अनुप्रविश्य श्रोत्रस्य ददाति श्रोत्रतां शिवः ।।११।।
मनः स्वात्मनि चाध्यस्तं प्रविश्य परमेश्वरः । मनस्त्वं तस्य सत्त्वस्थो ददाति नियमेन तु ।।१२।।

सुन्ने शक्ति कानको त्यो आत्मामै हुन्छ आश्रित । आफैं पशुपति ब्रह्म कानभित्र पसीकन । सुन्ने शक्ति कानलाई ब्रह्मले दिइराख्दछन् । आत्मामानै मन पनि हुने गर्दछ आश्रित । परमात्मा परब्रह्म मनभित्र पसीकन । दिन्छन् मनस्विता[1] आफैं मनलाई निरन्तर ॥ ११-१२ ॥

---

१ तर्क गर्ने र चिन्तन गर्ने मनको शक्तिलाई नै मनस्विता भनिएको हो ।

स एव विदितादन्यस्तथैवाविदितादपि । अन्येषामिन्द्रियाणां तु कल्पितानामपीश्वरः ।।१३।।
तत्तद्रूपमनुप्राप्य ददाति नियमेन तु । ततश्चक्षुश्च वाक्चैव मनश्चान्यानि खानि च ।।१४।। न गच्छन्ति
स्वयंज्योतिः स्वभावे परमात्मनि । अकर्तृविषयप्रत्यक्प्रकाशं स्वात्मनैव तु ।।१५।। विना तर्कप्रमाणाभ्यां
ब्रह्म यो वेद वेद सः । प्रत्यगात्मा परंज्योतिर्माया सा तु महत्तमः ।।१६।।

जानेका र नजानेका सबै वस्तु र इन्द्रिय । हरूभन्दा पनि छुट्टै परमात्मा-स्वरूप छ ।
कल्पना गरिएका जो अरू इन्द्रिय छन् जति । ती सबैको नियमन उनै ईश्वर गर्दछन् ।
इन्द्रियहरूको रूप लिएर परमेश्वर । इन्द्रियहरूमा शक्ति दिइराख्छन् स्वयम् उनै ।
उनी आफैँ करण छन्, आफैँ करण-चालक । आँखा, बोली, मन अनि अरू जो छन इन्द्रिय ।
आफैँ गै पस्न सक्दैनन् परमात्मा-स्वरूपमा । परमात्मैबाट बरु तिनी बन्छन् प्रकाशित ।
त्यसैले बाहिरी तर्क, प्रमाण शास्त्रको पनि । नलिई जो आफूभित्रै रहेको ज्ञान-चक्षुले ।
परमात्म-तत्त्वलाई जसले चिन्न सक्दछ । साँच्चिकै परमात्माको त्यसैले ज्ञान पाउँछ ।
प्रत्यगात्मा छ जो साक्षी माया-अज्ञानको पनि । अन्तरात्मा बनी बस्छ प्रत्येक जीव मात्रमा ।
त्यही नै छ ज्योतिरूप त्यही नै छ प्रकाशित । मायाको रूप ता हुन्छ महान्धकार-रूपिणी ॥१३-१६॥

तथा सति कथं मायासंभवः प्रत्यगात्मनि । तस्मात्तर्कप्रमाणाभ्यां स्वानुभूत्या च चिद्घने ।।१७।।
स्वप्रकाशैकसंसिद्धे नास्ति माया परात्मनि । व्यावहारिकदृष्ट्येयं विद्याविद्या न चान्यथा ।।१८।।
तत्त्वदृष्टया तु नास्त्येव तत्त्वमेवास्ति केवलम् । व्यावहारिकदृष्टिस्तु प्रकाशाव्यभिचारतः ।।१९।।
प्रकाश एव सततं तस्माद‌द्वैत एव हि । अद्वैतमिति चोक्तिश्च प्रकाशाव्यभिचारतः ।।२०।।

त्यसैले प्रत्यगात्मा र मायाको एकरूपता । हुनै सक्दैन किनकि आत्मा हुन्छ प्रकाशित ।
माया हुन्छ अन्धकार तत्त्व नै भिन्न भिन्न छन् । तसर्थ तर्कले साथै प्रमाण-शास्त्रले अनि ।
आफ्नै अनुभूतिबाट हेर्दा पनि प्रकाशित । सिद्ध त्यो परमात्मामा माया हुन्न कतै पनि ।
विद्या, अविद्या यी सबै व्यावहारिक दृष्टि हुन् । तत्त्वको दृष्टिले हेर्दा तत्त्वमात्रै छ केवल ।
जहाँ हेरे पनि मिल्छ आत्माबाटै प्रकाशित । यो भन्दा भिन्न क्यै तथ्य मिल्नु नै छ असम्भव ।
प्रकाश आत्माकै मिल्छ, आत्मै अद्वैत रूप छ । अपवाद (व्यभिचार) नमिल्नाले कहीँ पनि ।
अद्वैत रूप नै हुन्छ आत्मारूपी प्रकाशको ॥१७-२०॥

प्रकाश एव सततं तस्मान्मौनं हि युज्यते । अयमर्थो महान्यस्य स्वयमेव प्रकाशितः ।।२१।।
न स जीवो न च ब्रह्म न चान्यदपि किंचन । न तस्य वर्णा विद्यन्ते नाश्रमाश्च तथैव च ।।२२।।
न तस्य धर्मोऽधर्मश्च न निषेधो विधिर्न च । यदा ब्रह्मात्मकं सर्वं विभाति तत एव तु ।।२३।।
तदा दुःखादिभेदोऽयमाभासोऽपि न भासते । जगज्जीवादिरूपेण पश्यन्नपि परात्मवित् ।।२४।।
न तत्पश्यति चिद्रूपं ब्रह्मवस्त्वेव पश्यति । धर्मधर्मित्ववार्ता च भेदे सति हि भिद्यते ।।२५।।
भेदाभेदस्तथा भेदाभेदः साक्षात्परात्मनः । नास्ति स्वात्मातिरेकेण स्वयमेवास्ति सर्वदा ।।२६।।
ब्रह्मैव विद्यते साक्षाद्वस्तुतोऽवस्तुतोऽपि च । तथैव ब्रह्मविज्ज्ञानी किं गृह्णाति जहाति किम् ।।२७।।

आत्मा प्रकाशित भई रहेको सर्वव्याप्त छ । यो बारे अरू क्यै भन्नु भन्दा मौन हुनै निको ।
जस्लाई यो महाज्ञान आफैँमा फुरिराख्दछ[1] । न हुन्छ त्यो जीवरूप, न हुन्छ ब्रह्म रूपनै ।

---

[1] भित्री मनबाट नै ज्ञान वा भाव उत्पन्न हुनुलाई फुर्नु भनिन्छ जस्तै मलाई कविता फुर्‍यो भन्नु जस्तै यहाँ आत्मज्ञान फुर्‍यो भन्ने सन्दर्भमा भनिएको हो ।

न वा अरू कुनै त्यस्तो विशिष्ट रूप हुन्छ क्यै । न त्यस्को हुन्छ क्यै वर्ण, न त आश्रम नै कुनै । त्यस्मा अधर्म क्यै हुन्न, न त्यस्को धर्म हुन्छ क्यै । उस्ले मान्दैन विधि र प्रक्रियाको स्वरूप नै । न त उस्ले केही बाछ्र्छ ऊ मान्दैन निषेध क्यै । जब उस्ले देख्न थाल्छ विश्व ब्रह्ममयै भनी । उस्लाई दुख्खको हुन्न आभास, भेद क्यै पनि । ब्रह्मज्ञानी मानिसले यद्यपि हेर्छ विश्व यो । तर देखे पनि विश्व नदेखे सरि मान्दछ । ब्रह्मज्ञानी हुन्छ जव अद्वैत रूपमा तव । चैतन्य रूप देख्दैन, देख्छ ब्रह्म स्वरूप नै । विभेद रहदा सम्म धर्म, धर्मी अलग हुन् । हटे पछि त्यो विभेद सर्वत्र ब्रह्मरूप छ । अद्वैत रूपमा हुन्न अभेद अनि भेद क्यै । अभेद, भेद क्यै हुन्न परमात्म स्वरूपमा । आत्मा बाहेक क्यै छैन, आत्मा अद्वैतरूप छ । ब्रह्म नै देख्छ ज्ञानीले वस्तुमा र अवस्तुमा । तसर्थ के लिनु उस्ले अनि के छोड्नु पर्दछ ?॥२४-२७॥

अधिष्ठानमनौपम्यमवाङ्मनसगोचरम् । यत्तदद्रेश्यमग्राह्यमगोत्रं रूपवर्जितम् ।।२८।। अचक्षुःश्रोत्रमत्यर्थं तदपाणिपदं तथा नित्यं विभुं सर्वगतं सुसूक्ष्मं च तदव्ययम् ।।२९।। ब्रह्मैवेदममृतं तत्पुरस्ताद्ब्रह्मानन्दं परमं चैव पश्चात् । ब्रह्मानन्दं परमं दक्षिणे च ब्रह्मानन्दं परमं चोत्तरे च ।।३०।।

आश्रयस्थान सबका, उपमाहीन रूप छ । सकिन्नन् जो व्यक्त गर्न मनले वाणीले पनि । देखिन्नन् जो दृष्टिबाट, सकिन्नन् लिन क्यै पनि । रूपहीन, नेत्रहीन, सुन्ने कान विहीन र । हात, खुट्टा पनि छैनन्, छन् नित्य अनि व्यापक । सबैमा र सबैतर्फ उनै छन्, उनी पुग्दछन् । सूक्ष्मका पनि छन् सूक्ष्म, नाशिन्नन् अविनाशी छन् । परं ब्रह्मानन्द तिनी हुन्छन् हाम्रो अगाडि नै । पछाडि हुन्छन् उनी नै, दायाँ, बायाँ पनि उनी । अमृत-ब्रह्मनै बस्छन् बनेर सर्वव्यापक ॥२८-३०॥

स्वात्मन्येव स्वयं सर्वं सदा पश्यति निर्भयः । तदा मुक्तो न मुक्तश्च बद्धस्यैव विमुक्तता ।।३१।।
एवंरूपा परा विद्या सत्येन तपसापि च । ब्रह्मचर्यादिभिर्धर्मैर्लभ्या वेदान्तवर्त्मना ।।३२।।
स्वशरीरे स्वयंज्योतिःस्वरूपं पारमार्थिकम् । क्षीणदोषाः प्रपश्यन्ति नेतरे माययाऽऽवृताः ।।३३।।
एवं स्वरूपविज्ञानं यस्य कस्यास्ति योगिनः । कुत्रचिद्गमनं नास्ति तस्य सम्पूर्णरुपिणः ।।३४।।

यस्तो श्रेष्ठ साधकले आफ्नै आन्तर्य भित्र नै । देखी राख्छ निर्भय भै सम्पूर्ण विश्वलाई नै । यस्तो भाव हुने योगी ज्ञानी, अज्ञानी जे रहोस् । त्यस्ताको मुक्ति भैहाल्छ, विश्व-बन्धनबाट नै । यसरी नै परा-विद्या (विद्या जो ब्रह्म ज्ञानको) । सत्यको र तपस्याको ब्रह्मचर्यादि धर्मको । प्राप्ति पनि हुने गर्छ वेदान्त-मार्गबाट नै । जस्को अन्तस्करण छ पवित्र पूर्ण रूपमा । जस्मा छैनन् कुनै दोष, विकारहरू क्यै पनि । त्यस्ता साधकले देख्छन् स्वयम् आफ्नै शरीरमा । परमात्मा-परब्रह्म प्रकाशमय रूपमा । जो मायाग्रस्त छन् तिन्ले सक्दैनन् ब्रह्म देखन । आत्म स्वरूपलाई जो योगी सम्पूर्ण बुझ्दछ । जन्मिनु र मर्नु फेरि उस्लै पर्दैन फर्किन ॥ ३१-३४ ॥

आकाशमेकं संपूर्णं कुत्रचिन्न हि गच्छति । तद्वद्ब्रह्मात्मविच्छ्रेष्ठः कुत्रचिन्नैव गच्छति ।।३५।।
अभक्ष्यस्य निवृत्त्या तु विशुद्धं हृदयं भवेत् । आहारशुद्धौ चित्तस्य विशुद्धिर्भवति स्वतः ।।३६।।
चित्तशुद्धौ क्रमाज्ज्ञानं त्रुट्यन्ति ग्रन्थयः स्फुटम् । अभक्ष्यं ब्रह्मविज्ञानविहीनस्यैव देहिनः ।।३७।।
न सम्यग्ज्ञानिनस्तद्वत्स्वरूपं सकलं खलु । अहमन्नं सदान्नाद इति हि ब्रह्मवेदनम् ।।३८।।

आकाश जसरी हुन्छ आफैं सम्पूर्ण रूपको । आउने न कतैबाट न त जानै कतैतिर । श्रेष्ठ ब्रह्मज्ञानी पनि आकाश सरि निश्चल । हुने गर्छ, उ आउन्न न त जान्छ कतैतिर । अखाद्य वस्तु छोडेमा शुद्ध बन्दछ चित्त यो । गरेमा शुद्ध आहार, भैहाल्छ शुद्धि चित्तमा । खुल्छन् अज्ञानका गाँठा चित्त शुद्ध भए पछि । ज्ञान खुल्दै जान्छ फेरि क्रमैसित निरन्तर ।

के खाने र के नखाने भन्ने चिन्ता कतै पनि । हुन्न ब्रह्मज्ञानीलाई, यस्ता नियमका कुरा । ब्रह्मज्ञान नभएकाहरूले मात्र चिन्तन । गर्नु पर्छ, किन भने तिनमा भेदभाव छ । राम्रो ज्ञान हुने ब्रह्मज्ञानीले यही सोच्दछन् । म आफैँ अन्न हूँ साथै भोक्ता पनि म आँफू नै ॥३५-३८॥

ब्रह्मविद्ग्रसति ज्ञानात्सर्वं ब्रह्मात्मनैव तु । ब्रह्मक्षत्रादिकं सर्वं यस्य स्यादोदनं सदा ।।३९।।
यस्योपसेचनं मृत्युस्तं ज्ञानी तादृशः खलु । ब्रह्मस्वरूपविज्ञानाज्जगद्भोज्यं भवेत्खलु ।।४०।।
जगदात्मतया भाति यदा भोज्यं भवेत्तदा । ब्रह्मस्वात्मतया नित्यं भक्षितं सकलं तदा ।।४१।।
यदाभानेन रूपेण जगद्भोज्यं भवेत्तु तत् । मानतः स्वात्मना भातं भक्षितं भवति ध्रुवम् ।।४२।।
स्वस्वरूपं स्वयं भुङ्क्ते नास्ति भोज्यं पृथक् स्वतः । अस्ति चेदस्तितारूपं ब्रह्मैवास्तित्वलक्षणम् ।।४३।।

ब्रह्मज्ञानी सबै भित्र पस्दछन् आत्मज्ञानले । सबै प्राणीलाई ब्रह्मै हुन् भनी तिनी बुझ्दछन् । त्यसैले उनका लागि को ब्राह्मण र क्षत्रिय । सबै समान छन्, साथै भोजनीय र पाच्य छन् । जुन् ब्रह्मले मृत्युलाई पनि भोजन गर्दछ । ब्रह्मज्ञानी पनि त्यस्तै गर्न सक्दछ, गर्दछ । किनकि ऊ पनि आफैँ ब्रह्मको नै स्वरूप हो । त्यसैले उसको लागि विश्व नै भोज्य वस्तु हो । आत्माकै रूपमा विश्व जब देख्दछ साधक । त्यो बेला यो विश्व सारा देखिन्छ भोज्य रूपमा । अविनाशी ब्रह्म फेरी आत्माको रूप लीकन । निरन्तर भोजन ऊ गरिराख्दछ विश्वको । जुन् बेला ज्ञानीमा हुन्छ आभाष ब्रह्म ज्ञानको । त्यो बेला यो विश्व सारा भैहाल्छ भोज्य वस्तु नै । जुन् बेला यो विश्व सारा हून्छ ब्रह्ममयै तब । ब्रह्मबाटै विश्व सारा भइहाल्दछ भक्षित । आफ्नै स्वरूपलाई नै ब्रह्मले गर्छ भोजन । किनकि क्यै पनि छैन छोडे उस्लाई भोज्य क्यै । अस्तित्व जो, जे देखिन्छ, यहाँ यो छ भनीकन । त्यो ब्रह्मकै लक्षण हो, ब्रह्म वाहेक छैन क्यै ।३९-४३॥

अस्तितालक्षणा सत्ता सत्ता ब्रह्म न चापरा । नास्ति सत्तातिरेकेण नास्ति माया च वस्तुतः ।।४४।।
योगिनामात्मनिष्ठानां माया स्वात्मनि कल्पिता । साक्षिरूपतया भाति ब्रह्मज्ञानेन बाधिता ।।४५।।
ब्रह्मविज्ञानसंपन्नः प्रतीतमखिलं जगत् । पश्यन्नपि सदा नैव पश्यति स्वात्मनः पृथक् ।।४६।।

।।इत्युपनिषत् ।।

यो यहाँ छ भनि देख्नु त्यही अस्तित्त्व हो बुझ । अस्तित्त्वलाई नै भन्छन् यो हो सत्ता भनीकन । त्यो जो सत्ता छ त्यो मात्र ब्रह्मको नै स्वरूप हो । हुँदैन ब्रह्म बाहेक सत्ता, अस्तित्त्व क्यै पनि । सत्ता वा ब्रह्म बाहेक माया हुन्न कतै पनि । माया, वस्तु भए मात्र हुने छाया सरी बुझ । आत्मनिष्ठ योगीहरू आत्मा भित्रै स्वकल्पना । मायाको गर्दछन्, साथै बाँधिई ब्रह्मज्ञानले । योगीको लागी ती माया, देखिन्छिन् खालि साक्षीभैँ । ब्रह्मज्ञानी योगीले यो विश्व सम्पूर्ण देख्दछ । आत्मावाहेक तर क्यै उस्ले पाउन्न विश्वमा । उस्कै आत्माभित्र विश्व रहेको भनि देख्दछ । यही कुरा उपनिषद्बाट वर्णन भो यहाँ ॥४४-४६॥

।। इति पाशुपतब्रह्मोपनिषत्समाप्ता ।।

शान्तिपाठः
ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम.........**सधैँ अक्षयशान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥**

इति पाशुपत ब्रह्मोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार १० महेन्द्रनगर ।

॥ प्राणाग्निहोत्रोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा चित्तशुद्धिबाट ब्रह्मज्ञान पाउने कुराको विवेचनाका साथै शारीर-यज्ञ र प्राणाग्निहोत्र प्रक्रियाका बारेमा परिचर्चाहरू गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार १० महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम । हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस् । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

अथातः सर्वोपनिषत्सारं संसारज्ञानातीतमन्नसूक्तं शारीरयज्ञं व्याख्यास्यामः । यस्मिन्नेव पुरुषः शरीरे विनाप्यग्निहोत्रेण विनापि साङ्ख्ययोगेन संसारविमुक्तिर्भवति ।।१।।

सारा उपनिषद्को यो रहेको साररूप भै । सान्सारिक-ज्ञानभन्दा अझ झन् उच्च-कोटिको । शारीर-यज्ञका साथै अन्नसूक्त विधि पनि । गरिन्छ वर्णन अव सबै विस्तारपूर्वक । पुरुषको शरीरको जानकारी लिए पछि । अग्निहोत्र कार्य अनि सांख्य-दर्शन आदिको । अभ्यास, ज्ञान नगरे तापनि मोक्ष मिल्दछ ॥ १ ॥

स्वेन विधिनान्नं भूमौ निक्षिप्य या ओषधीः सोमराज्ञीति तिसृभिरन्नपत इति द्वाभ्यामनुमन्त्रयते ।। २।।

यज्ञको विधिले पैले बनाउ एक वेदिका[1] । त्यस्पछि त्यो वेदिकामा अन्न राखनु पर्दछ । अन्न राख्दा तीन मन्त्र पहिले पढ्नु पर्दछ । "या ओषधी" "या फलिनी", "जीवाला" आदि मन्त्र र । "अन्नपते" आदि त्यस्तै "यदन्नमग्नि" यी दुई । पाँचै मन्त्रहरूबाट अन्नको गर्नु मन्त्रणा[2] ॥ २ ॥

या ओषधयः सोमराज्ञीर्वन्हीः शतविचक्षणाः । बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चन्त्वंहसः ।।३।।

औषधीका अधिष्ठाता भगवान् सोमदेव छन् । बहुवीर्य-धारक र बहुशाखा प्रबर्द्धक । साथै सयौँ रोगहरू निको पार्न ऊ सक्दछन् । त्यस्ता विशिष्ट गुणले यूक्त ती औषधीहरू । वृहस्पतिदेवबाट बनेका हुन् र ती सबै । औषधीले मुक्त पारुन् हाम्रा रोग र पाप नै ॥ ३ ॥

याः फलिनीर्या अफला अपुष्पा याश्च पुष्पिणीः । बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चन्त्वंहसः ।।४।।

वृहस्पति (वैद्यराज विशिष्ट) बाट जन्मिई । नफलेका, फलेका र नफुलेका र पुष्पित[3] । यी सबै औषधीबाट हाम्रा रोगहरू सबै । साथै सबै पापहरू हट्नु र हामी मुक्त ह्वौँ ॥ ४ ॥

जीवला नघारिषां मा ते बध्नाम्योषधिम् । यातयायुरुपाहरादप रक्षांसि चातयात् ।।५।।

---

१ चौकोर आकारमा जमीन भन्दा केही अग्लो पारी बनाइने ठाउँलाई यहाँ वेदिका भनिएको छ ।

२ यहाँ मन्त्रणा भन्नाले माथिका पाँचै मन्त्रहरू पढ्दै अन्नलाई परिष्कृत गर्ने, केलाउने र शुद्ध पार्ने भन्न खोजिएको हो ।

३ ढकमक्क फुलेका

सबै ऋतु, मौसममा जो रहन्छन् हराभरा । त्यस्ता औषधी खाँदैछु अथवा बाँधिराख्दछु ।
मेरो आयु क्षीण पार्ने कुतत्त्वहरूबाट ती । औषधीले गरी राखुन् रक्षा मेरो सधैँभरि ॥ ५ ॥

अन्नपतेऽन्नस्य नो धेह्यनमीवस्य शुष्मिणः । प्रप्रदातारं तारिषं ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ।।६।।

हे अन्नपति, हे अग्नि, व्यवस्था गर्दिनोस् सधैँ । आरोग्य-पोषण दिने अन्नको हामीलाई नै ।
अन्नदाता दानीलाई राम्रो पोषण बक्सियोस् । हाम्रा सन्तान, पशुमा नरहोस् अन्नको कमी ॥ ६ ॥

यदन्नमग्निर्बहुधा विराद्धि रुद्रैः प्रजग्धं यदि वा पिशाचैः । सर्वं तदीशानो अभयं कृणोतु शिवमीशानाय स्वाहा ।।७।।

जुन् अन्नलाई अग्निले प्रजापोषण खातिर । पिशाच र रुद्रबाट बचाईकन राख्दछन् ।
त्यो अन्नको दोषमुक्ति ईशान देव गर्दिनोस् । ईशान ती शिवजीमा स्वाहा गर्दछु आहुति ॥ ७ ॥
(छोएर अन्न यसरी माथिका पाँच मन्त्रले । मन्त्रे पछि, जल लिई तलका दुइ मन्त्रले ।
वेदिकामा रहेको त्यो अन्नको गर्नु सिञ्चन । यसरी अन्नको गर्नु मन्त्रणा, अनि प्रोक्षण[1])

अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः । त्वं यज्ञस्त्वं ब्रह्मा त्वं रुद्रस्त्वं विष्णुस्त्वं वषट्कार आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः सुवरों नमः ।।८।।

समस्त प्राणीका बस्ने हृदयाकाश भित्रमा । साथै सधैँ घुमी राख्ने विश्वका सब भागमा ।
तिमीनै यज्ञ, ब्रह्माजी, रुद्र, विष्णु, र पानी ह्वौ । ज्योति, वषट्कार अनि रस, अमृत, ब्रह्म ह्वौ ।
भूलोक र भुवर्लोक, स्वर्गलोक पनि सबै । तिम्रै स्वरूप हुन् यस्ता तिमीलाई नमोनम ॥ ८ ॥

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् । यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ।।९।।

हे पानी, तिमीले पृथ्वीलाई पार पवित्र र । पवित्र पृथ्वीले पारून् मलाई सुपवित्र झन् ।
त्यस्तै नै ब्रह्मले पारून् पृथ्वीलाई पवित्र र । पवित्र पृथ्वीले फेरि मलाई शुद्धता दिउन् ।
नखानु पर्ने खाना र जुठो खाना त्यसै गरी । खाएको दोषका साथै मेरा दुष्ट चरित्र ती ।
पखालीकन पानीले मलाई शुद्ध पार्दिउन् । यसैको लागि नै मैले (स्वाहा) आहुति गर्दछु ॥ ९ ॥

माथिका मन्त्र दुइटा बोली गर्दिनु सिञ्चन । दुईपल्ट, अनि बायाँ हातले वेदिका छुँदै ।
दायाँ हात महाँ पानी लिएर बाँकी प्रक्रिया । तलका मन्त्र पढदै पूर्णता दिनु पर्दछ ।

अमृतमस्यमृतोपस्तरणमस्यमृतं प्राणे जुहोम्यमाशिष्यान्तोऽसि । ॐ प्राणाय स्वाहा । ॐ अपानाय स्वाहा । ॐ व्यानाय स्वाहा । ॐ उदानाय स्वाहा । ॐ समानाय स्वाहा । ॐ ब्रह्मणे स्वाहा । ॐ ब्रह्मणि म आत्माऽमृतत्त्वायेति ।।१०।।

पानी, तिमी अमृत ह्वौ साथै अमृत रूपमा । आच्छादन[2] भइ बस्छौ, म तिम्रो पान गर्दछु ।
भनेर त्यो जल पिई, तलको मन्त्र बोलनु । अमृत सरिको होम गर्ने यो हव्य-तत्त्वको ।

---

१ पानी छर्कनु वा सिञ्चन गर्नु, अर्को अर्थमा पखालेर परिष्कृत गर्नु भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ ।

२ शाब्दिक अर्थ ढाकनु हो र यहाँ पानीले सबै तत्त्वलाई अमृतरूप दिएर ढाकेको हुन्छ भन्ने भावमा आच्छादन शब्द प्रयोग भएको पाइन्छ ।

आस्वादन गरें मैले भनेर अनि आफनै । अनुसन्धान आत्माको गर्दै ती पञ्च प्राणमा ।
गर्नु आहुति, पहिले प्राणमा दिनु आहुति । क्रमैसित फेरी दिनु आहुति त्यो अपानमा ।
त्यस्तै व्यान अनि फेरि उदान र समानमा । त्यस्पछि आहुति गर्नु ब्रह्माजीमा समर्पित ।
आत्मा मेरो ब्रह्मतत्त्व भित्रमा भै अवस्थित । पाओस् यो अमृत रस भनेर गर्नु आहुति ॥ १० ॥

कनिष्ठिकाङ्गुल्याङ्गुष्ठेन च प्राणे जुहोति अनामिकयापाने मध्यमया व्याने सर्वाभिरुदाने प्रदेशिन्या समाने ।।११।।

बुढी औंला महाँ कान्छी औंलाको अग्र भागले । छुँदै भन्नु प्राण-वायुलाई आहुति गर्दछु ।
अनामिकाले छोएर बुढी औंला त्यसै गरी । अपान-वायुमा गर्नु आहुति पहिले सरी ।
माझी औंलाले छुएर बुढी औंला त्यसै गरी । व्यान-वायुलाई गर्नु आहुति पहिले सरी ।
सबै औंलाले छुएर बुढी औंला त्यसै गरी । उदान-वायुमा गर्नु आहुति पहिले सरी ।
चोरी औंलाले छुएर बुढी औंला त्यसै गरी । समान-वायुमा गर्नु आहुति पहिले सरी ॥ ११ ॥

तूष्णीमेकामेकऋचा जुहोति द्वे आहवनीये एकां दक्षिणाग्नौ एकां गार्हपत्ये एकां सर्वप्रायश्चित्तीये ।।१२।।

चुपचाप रही एक आहुति पहिले गर । प्राणाय स्वाहा मनमै भनेर प्राणमा दिनु ।
स्वाहा अपानाय भनि नबोली मनभित्र नै । आवाहनीय अग्निमा दुइ आहुति गर्दिनु ।
त्यसरी नै दिनु एक आहुति दक्षिणाग्निमा । गार्हपत्य अग्निलाई एक आहुति गर्दिनु ।
सर्वप्रायश्चित्त-अग्निलाई आहुति एक द्यौ ॥ १२ ॥

अथापिधानमस्यमृतत्त्वायोपस्पृश्य पुनरादाय पुनरूपस्पृशेत् ।।१३।।

(यसरी पहिले गर्नु पाँच आहुति त्यस्पछि । विधिपूर्वक क्यै अन्न आफूले लिनु पर्दछ ।) ।
ढाकिएको छैन अब अन्न यो भनी भावना । लिएर त्यो अन्न छुनु अमृतरूप हो भनी ।
फेरि त्यस्बाट क्यै अन्न आँफूले लिनु पर्दछ । अन्त्यमा फेरि वेदीको अन्न त्यो छुनु पर्दछ ॥ १३ ॥

सव्ये प्राणावाऽऽपो गृहीत्वा हृदयमन्वालभ्य जपेत् । प्राणोऽग्निः परमात्मा पञ्चवायुभिरावृतः । अभयं सर्वभूतेभ्यो न मे भीतिः कदाचन ।।१४।।

बायाँ हात जल लिई, हृदय स्थानमा लगी । प्रस्तुत मन्त्रको भाव सम्झँदै जपमा बस ।
हे मुख्य प्राण, तिमी छौ अग्निदेव स्वरूपमा । अरू प्राणहरू[1] तिम्रै बसेका छन् वरिपरी ।
हे मुख्य प्राण, तिमीनै परमात्मा स्वरूप छौ । मलाई सब प्राणीको भयहीन बनाई द्यौ ।
मैले डराउनु कैल्यै नपरोस् कहीं, क्वैसित ॥ १४ ॥

विश्वोऽसि वैश्वानरो विश्वरूपं त्वया धार्यते जायमानम् । विश्वं त्वाहुतयः सर्वा यत्र ब्रह्माऽमृतोऽसि ।।१५।।

हे मुक्त प्राण, तिम्रो यो स्वरूप विश्वरूप छ । तिमीले नै विश्व ढाक्छौ वैश्वानर स्वरूपमा ।
तिमीले नै विश्वलाई सक्दछौ गर्न धारण । त्यही वैश्वानर सबै प्राणीको देहमा स्थित ।
हे मुक्त प्राण तिमीनै ब्रह्मामृत स्वरूप छौ । तिमीबाटै जन्मिएको विश्व यो लय कालमा ।
तुरीयाग्नि भित्र पस्छ सम्पूर्ण आहुति बनी ॥ १५ ॥

---

१ प्राण, अपान, व्यान, उदान र समान

महानवोऽयं पुरुषो योऽङ्गुष्ठाग्रे प्रतिष्ठितः । तमद्भिः परिषिञ्चामि सोऽस्यान्ते अमृताय च ।।१६।।

खुट्टाको बुढी औँलाका अग्रभागमहाँ[1] स्थित । देखिन्छौ हे मुक्त प्राण महातरुण झैँ तिमी ।
यो भोजन पछि मैले अमृत प्राप्ति खातिर । चारैतिरबाट खुसी पार्दै सिन्चित गर्दछु ॥ १६ ॥

अनावित्येष बाह्यात्मा ध्यायेताग्निहोत्रं जुहोमीति । सर्वेषामेव सूनुर्भवति । अस्य यज्ञपरिवृता आहुतीर्होमयति ।।१७।।

प्राणरूपी पुरुष यो विशिष्ट गुणयुक्त छ । बाह्यात्माले गर्नु पर्छ यस्को मनन, चिन्तन ।
यस्ले गर्छ दिनैपिच्छे यज्ञ प्राणाग्निहोत्रको । त्यसैले नै यो पुरुष सबैको पुत्ररूप छ ।
यज्ञीय भावले युक्त भएर यज्ञ आहुति । दिनै पिच्छे होम गर्दै तिमी सम्पन्न गर्दछौ ॥ १७ ॥

स्वशरीरे यज्ञं परिवर्तयामीति । चत्वारोऽग्नयस्ते किं नारमर्धयाः ।।१८।।

आफ्नै शरीरमा यज्ञ रूपान्तरित गर्दछु । यो देहमा चार अग्नि रहेको भनि मान्दछन् ।
तर ती अग्निको रूप हुन्छ सूक्ष्मातिसूक्ष्म[2] नै । चारै अग्नि रहेका छन् मात्र ती अर्धमात्रिक[3] ॥ १८ ॥

तत्र सूर्योऽग्निर्नाम सूर्यमण्डलाकृतिः । सहस्ररश्मिपरिवृत एकऋषिर्भूत्वा मूर्धनि तिष्ठति । यस्मादुक्तो दर्शनाग्निर्नाम चतुराकृतिराहवनीयो भूत्वा मुखे तिष्ठति । शारीरोऽग्निर्नाम जराप्रणुदाहविरवस्कन्दति । अर्धचन्द्राकृतिर्दक्षिणाग्निर्भूत्वा हृदये तिष्ठति । तत्र कोष्ठाग्निरिति-कोष्ठाग्निर्नामाशितपीतलीढस्वादितं सम्यग् व्यष्ट्यं विषयित्वा गार्हपत्यो भूत्वा नाभ्यां तिष्ठति ।।१९।।

ती चार अग्नि मध्येको सूर्याग्नि नाम अग्नि चैँ । सूर्यमण्डलको जस्तो छ त्यस्को रूप आकृति ।
त्यस्का हजारौँ किरण झल्किराख्छन् वरिपरी । एकै ऋषिमा संयुक्त भई बस्छन् ती शीर्षमा ।
देख्छन् सबैले त्यो जीव नाम चैँ दर्शनाग्नि हो । त्यस्का विराट आदिका रूप आकृति चार छन् ।
हवनीय अग्नि बनी बस्छ त्यो मुखमा गई । शारीरिक अग्नि बस्छ जीवको स्थूल देहमा ।
बुढापाको अवस्थाले देह निर्बल पार्दछ । जे हव्य वा खाद्यवस्तु जीवले खाइराख्दछ ।
त्यही हव्यलाई यस्ले ग्रसित गरि राख्दछ । अर्द्धचन्द्र सरिको छ यसको रूप आकृति ।
हृदय स्थानमा बस्छ दक्षिणाग्नि बनीकन । चौथो अग्नि छ कोष्ठाग्नि, जीवले खान्छ जे कुरा ।
पिएका अनि चाटेका, चुसेका सब भोजन । पकाएर, पचाएर जीवमा दिन्छ पोषण ।
गार्हपत्य अग्नि बनी नाभिमा गई बस्दछ । यसरी माथिका चार अग्निले काम गर्दछन् ॥ १९ ॥

प्रायश्चित्तयस्त्वधस्तात्तिर्यक् तिस्रो हिमांशुप्रभाभिः प्रजननकर्मा ।।२०।।

प्रायः चित्त वृत्तिहरू रहन्छन् निम्न भागमा । चैतन्य रूपका चन्द्र जस्मा क्यै वक्र-वृत्ति[4] छन् ।
जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका स्थिति पार्छन् प्रकाशित । सबैका प्रभु छन् साथै सारा पार्छन् प्रकाशित ॥२०॥

---

१ टुप्पामा
२ मसिनो भन्दा पनि अति मसिनो अर्थात् परमाणु स्वरूपको ।
३ पूर्ण मात्राको नभई आधा मात्र परिमाणमा रहने अर्थात् अर्को पूरक शक्ति भए पछि मात्र परिचालित हुन सक्ने प्रकृतिको भन्ने भाव हो ।
४ जस्को गति सीधा तेर्सो मात्र नभई वरपर अनि दायाँ बायाँ पनि भएर चल्दछ ।

अस्य शारीरयज्ञस्य यूपरशनाशोभितस्य को यजमानः का पत्नी के ऋत्विजः के सदस्याः कानि यज्ञपात्राणि कानि हवींषि का वेदिः काऽन्तर्वेदिः को द्रोणकलशः को रथः कः पशुः कोऽध्वर्युः को होता को ब्राह्मणाच्छंसी कः प्रतिपस्थाता कः प्रस्तोता को मैत्रावरुणः क उद्गाता का धारा कः पोता के दर्भाः कः स्रुवः काज्यस्थाली कावाघारौ कावाज्यभागौ केऽत्र याजाः के अनुयाजाः केडा कः सूक्तवाकः कः शंयोर्वाकः काऽहिंसा के पत्नीसंयाजाः को यूपः का रशना का इष्टयः का दक्षिणा किमवभृथमिति ।।२१।।

शारीरिक-यज्ञ जस्मा मौलिखम्बा[१] र डोरी[२] यी । चाहिँदैनन् दुवै वस्तु यस्को को यजमान हो ।
यजमान-पत्नी को हुन्, ऋत्विजहरू[३] को हुन । सदस्यहरू को को हुन्, के कस्ता यज्ञपात्र छन् ।
होम गर्ने वस्तु के हो, कस्तो छ मुख्य वेदिका । कस्तो छ भित्रको वेदि, कस्तो कलश राखने ।
रथ के हो, पशु कुन् हो, होता, अध्वर्यु को छन । को बस्छ ब्राह्मणाच्छंसी, प्रस्तोता यज्ञमा छ को ।
प्रतिप्रस्थाता र साथै उद्गाता को छ यज्ञमा । को छ मैत्रावरुण र धारा, पोता छ को त्यहाँ ।
कुश केहो, सुरो कुन् हो, कटौरा घिउको छ कुन् । आधार के छन्, के कस्ता आज्यभाग त्यहाँ छन ।
यज्ञकर्ता मुख्य को र छन् को यज्ञ सहायक । इडा को छ अनि फेरी सूक्तवाक्[४] को छ बोलने ।
शंयोर्वाक्[५] को छ, त्यस्तै नै अहिंसाहरू को छन । पत्नीसंयाज[६] छन् कस्ता, मौलो कस्तो र डोरी के ।
इष्टकाहरू[७] के के छन् दक्षिणा के दिइन्छ र । अवभृथ[८] स्नान कस्तो, कस्को हुन्छ कसोगरी ? ॥२१॥

अस्य शारीरयज्ञस्य यूपरशनाशोभितस्यात्मा यजमानः बुद्धिः पत्नी वेदा महर्त्विजः अहङ्कारोऽध्वर्युः चित्तं होता प्राणो ब्राह्मणाच्छंसी अपानः प्रतिप्रस्थाता व्यानः प्रस्तोता उदान उद्गाता समानो मैत्रावरुणः शरीरं वेदिः नासिकाऽन्तर्वेदिः मूर्धा द्रोणकलशः पादो रथः दक्षिणहस्तः स्रुवः सव्यहस्त आज्यस्थाली श्रोत्रे आघारौ चक्षुषी आज्यभागौ ग्रीवा धारा पोता तन्मात्राणि सदस्याः महाभूतानि प्रयाजाः भूतानि गुणा अनुयाजाः जिह्वेडा दन्तौष्ठौ सूक्तवाकः तालुः शंयोर्वाकः स्मृतिर्दया क्षान्तिरहिंसा पत्नीसंयाजाः ओंकारो यूपः आशा रशना मनो रथः कामः पशुः केशा दर्भाः बुद्धीन्द्रियाणि यज्ञपात्राणि कर्मेन्द्रियाणि हवींषि अहिंसा इष्टयः त्यागो दक्षिणा अवभृथं मरणात् सर्वा ह्यस्मिन्देवताः शरीरेऽधिसमाहिताः ।।२२।।

शारीरिक-यज्ञ जस्मा मौलिखम्बा र डोरि यी । चाहिँदैनन् दुबै, यस्को आत्मा नै यजमान हो ।
बुद्धि नै पत्नी हुन्, मुख्य ऋत्विज् चैँ वेद जानन् । अध्वर्यु हुन् अहङ्कार, होता चैँ चित्त मानन् ।

---

१ यज्ञमा पशुबली दिँदा पशुलाई बाँध्ने खाँबोलाई मौलिखम्बा वा मौली मात्र पनि भन्ने गरिन्छ ।

२ यज्ञमा जुन् पशुलाई बली दिने हो त्यो पशु नभागोस् भनेर त्यो बली दिन ल्याएको पशुलाई बाँध्ने डोरी ।

३ यज्ञमा मुख्य ४ मुख्य ऋत्विजहरू र प्रत्येक मुख्य ऋत्विजका तीन, तीन जना सहायक गरी १६ ऋत्विजहरू हुन्छन् । पहिला मुख्य ऋत्विज् ब्रह्मा र उनका सहायक ऋत्विज्हरू ब्राह्मणाच्छंसी, आग्नीध्र र पोता । दोस्रा मुख्य ऋत्विज् अध्वर्यु र उनका सहायक ऋत्विजहरू प्रतिप्रस्थाता, नेष्टा र उन्नेता । तेस्रा मुख्य ऋत्विज् होता र उनका सहायक ऋत्विजहरू मैत्रावरुण, अच्छावाक् र ग्रावस्तुत् । चौथा मुख्य ऋत्विज् उद्गाता र उनका सहायक ऋत्विजहरू प्रस्तोता, प्रतिहर्ता र सुब्रह्मण्य समेत १६ जना ऋत्विजहरूले यज्ञ संचालन गर्ने गरिन्थ्यो ।

४ राम्रो स्वरले सामगान गर्ने ।

५ राम्रो तरिकाले स्वर संयोजन गराउने ।

६ यजमान पत्नीका सहेलीहरू ।

७ यज्ञमा गरिएको मनोकामना ।

८ यज्ञको अन्त्यमा गरिने स्नान विशेष ।

प्राण हो ब्राह्मणाच्छंसी, प्रस्तोता व्यान जानु । अपान प्रतिप्रस्थाता, उद्गाता चैँ उदान हुन् । समान मैत्रावरुण, वेदिका यो शरीर हो । भित्रको वेदिका नाक, द्रोण कलश हो शिर । खुट्टा नै रथ हो त्यस्तै दाहिने हात हो सुरो । देब्रे हातलाई संभ्र पात्र हो घिउको भनि । आधार कान हुन् त्यस्तै आँखा नै आज्य भाग हुन् । धारा–पोता गर्धन र तन्मात्रा नै सदस्य हुन् । प्रयाज हुन् पञ्चभूत, अरू भूत अनि गुण । अनुयाज भनी जान, जिब्रो चैँ हो इडा बुझ । सूक्तवाक् हुन् दाँत–ओठ, शंयोर्वाक् तालु जाननु । स्मृति, दया, अहिंसा र शान्ति यी पत्नी–मित्र हुन् । खाँवो ॐकार हो, डोरी आशा हो, मन हो रथ । कामना नै पशु जान, कुश चैँ केशगुच्छ हुन् । ज्ञानेन्द्रिय यज्ञपात्र, हवि कर्मेन्द्रियै बुझ । अहिंसा नै इष्टका र त्याग नै दक्षिणा बुझ । मृत्यु नै हो अवभृथ (अन्तिम स्नान) यज्ञको । यी सबै यज्ञ–सामग्री छन् यसै देह भित्र नै । भावना यो लिई यज्ञ गरिन्छ जब, यज्ञको । सम्पूर्ण फल पाइन्छ, देहमै देवताहरू । आएर बस्दछन् सारा यो शारीरिक–यज्ञमा ॥ २२ ॥

वाराणस्यां मृतो वापि इदं वा ब्राह्मणः पठेत् । एकेन जन्मना जन्तुर्मोक्षं च प्राप्नुयादिति मोक्षं च प्राप्नुयादित्युपनिषत् ।।२३।।

मरोस् वाराणसीमा वा पढोस् उपनिषद् यही । प्राणीको मोक्ष भैहाल्छ एकै जन्म लिए पनि । यही मोक्ष मार्ग भनि भन्छन् उपनिषद्हरू ॥ २३ ॥

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु ।.... **अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।। इति प्राणाग्निहोत्रोपनिषत् समाप्ता ।।

इति प्राणाग्निहोत्रोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार ११ गते महेन्द्रनगर ।

॥ बह्वृचोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् ऋग्वेदसँग सम्बन्धित छ । यसमा सृष्टिको कारण स्वरूप आदि शक्तिको बारेमा परिचर्चा गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ११ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि । वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर । मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन । मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति । नबिर्सौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं । म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि । परमेश्वरको रक्षा पाऔं हामी दुवै सदा । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ।

देवी ह्येकाग्र आसीत् । सैव जगदण्डमसृजत् । कामकलेति विज्ञायते । श्रृङ्गारकलेति विज्ञायते ।।१।।

देवी मात्र थिइन् एक सृष्टिको सुरुमा अनि । उनैबाट (अण्डरूपी) ब्रह्माण्ड सिर्जना भयो । उनको पहिलो नाम देवी कामकला, भनी । प्रख्यात नाम हो उन्को दोस्रो श्रृङ्गारको-कला ॥ १ ॥

तस्या एव ब्रह्मा अजीजनत् । विष्णुरजीजनत् । रुद्रोऽजीजनत् । सर्वे मरुद्गणा अजीजनन् । गन्धर्वाप्सरसः किंनरा वादित्रवादिनः समन्तादजीजनन् । भोग्यमजीजनत् । सर्वमजीजनत् । सर्वं शाक्तमजीजनत् । अण्डजं स्वेदजमुद्भिज्जं जरायुजं यत्किंचैतत्प्राणिस्थावरजङ्गमं मनुष्यमजीजनत् ।।२।।

उनैबाट सृष्टि भए भए ब्रह्मा, विष्णु र रुद्र यी । सबै खाले मरुत् (वायु), गन्धर्वहरू गाउने । नृत्याङ्गना अप्सरा र वाद्यवादक किन्नर । उपभोग्य वस्तुहरू सारा उन्बाट जन्मिए । उनैबाट भए पैदा देखिन्छन् विश्वमा जति । अण्डाबाट जन्मिने र पसीनाबाट जन्मिने । बिउबाट उम्रने र गर्भमा साल नालमा । रहेर जन्मिने जीव, साथै स्थावर, जङ्गम । मान्छे लगायत सबै प्राणीको सृष्टि कार्यमा । उनै माता आदिशक्ति लागिन् र सब जन्मिए ॥ २ ॥

सैषाऽपरा शक्तिः । सैषा शांभवी विद्या कादिविद्येति वा हादिविद्येति वा सादिविद्येति वा रहस्यम् । ओमों वाचि प्रतिष्ठा ।।३।।

यी देवी आदिशक्ति नै अपराशक्ति[1] हुन् बुझ । यिनै हुन् शाम्भवी-विद्या[2], कादिविद्या[3] पनि यिनै । हादिविद्या[4] पनि यी हुन्, सादिविद्या[5] पनि यिनी । रहस्य आदिशक्तिका सकिन्न जान्न क्यै पनि ।

---

१ वेद, उपनिषद् र अन्य ग्रन्थ-शास्त्र हरूमा आधारित ज्ञानशक्ति ।
२ परम कल्याणकारी ईश्वरको साक्षात्कार गराउने विद्या ।
३ (क, ए, ई, ल, ह्रीं) आदि वीज मन्त्रहरू भएको विद्या ।
४ (ह, स, क, ह, ल, ह्रीं) आदि वीज मन्त्रहरू भएको विद्या ।
५ (स, क, ल, ह्रीं) आदि वीज मन्त्रहरू भएको विद्या ।

जति प्रणवका अर्थ खोल्ने अक्षर वर्ण छन् । ती सबै अक्षर तत्त्वहरूको यी स्वरूपिणी ।
ॐ अर्थात् सच्चिदानन्दमयी यी आदि शक्ति नै । सबै जीवहरूका ती बोलीमा छिन् अवस्थित ॥ ३ ॥

सैव पुरत्रयं शरीरत्रयं व्याप्य बहिरन्तरवभासयन्ती देशकालवस्त्वन्तरसङ्गान्महात्रिपुरसुन्दरी वै प्रत्यक् चितिः ।।४।।

यिनै देवी आदिशक्ति जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका । रूपमा, ३ शहर र स्थूल, सूक्ष्म र कारण ।
तीनै खाले देहलाई फैलाईकन जीवको । भित्र, बाहिर आलोक पारिराख्छिन् प्रकाशित ।
आन्तर्य-चेतना बन्दै महात्रिपुर सुन्दरी । देश, काल, पात्र भित्र निसङ्ग[1] भइ बस्दछिन् ॥ ४ ॥

सैवात्मा ततोऽन्यदसत्यमनात्मा । अत एषा ब्रह्मसंवित्तिर्भावाभावकलाविनिर्मुक्ता चिद्विद्याद्वितीय-ब्रह्मसंवित्तिः सच्चिदानन्दलहरी महात्रिपुरसुन्दरी बहिरन्तरनुप्रविश्य स्वयमेकैव विभाति । यदस्ति सन्मात्रम् । यद्विभाति चिन्मात्रम् । यत्प्रियमानन्दं तदेतत्सर्वाकारा महात्रिपुरसुन्दरी । त्वं चाहं च सर्वं विश्वं सर्वदेवता । इतरत्सर्वं महात्रिपुरसुन्दरी । सत्यमेकं ललिताख्यं वस्तु तदद्वितीयमखण्डार्थं परं ब्रह्म ।।५।।

ती देवी आदिशक्ति नै बन्छिन् आत्मस्वरुपिणी । उनी बाहेक यो सारा असत्य, आत्महीन छ ।
उनै देवी रहेकी छिन् ब्रह्म विद्या स्वरुपिणी । अभाव तत्त्वका साथै भाव तत्त्वहरू अनि ।
सबै खाले कलाबाट उनी निर्मुक्त बन्दछिन् । उनी छिन् चिन्मयी-विद्या, ब्रह्म जो अद्वितीय छन् ।
ब्रह्म-साक्षात्कार पनि देवीबाटै छ सम्भव । सत्,चित्,आनन्दका सारा प्रवाहहरू साथमा ।
लिइ, भित्र, बाहिर छिन्, महात्रिपुर सुन्दरी । आफैँ प्रविष्ट भै एक्लै छिन् सर्वत्र प्रकाशित ।
अस्तित्व भन्नु नै सत् हो, चित् हो देखिन्छ जो यहाँ । जो प्यारो त्यहीँ आनन्द, यी तीनै रूप लीकन ।
सबै आकृतिमा बस्ने महात्रिपुर सुन्दरी । तिमी पनि र म पनि, देखिने विश्व जो छ यो ।
सबै एकै देवताको स्वरूप भनि जानन् । अरू पनि जे छ सबै महात्रिपुर सुन्दरी ।
ललिता नामको वस्तु जो छ त्यै एक सत्य हो । त्यही नै हो अद्वितीय, अखण्ड, परब्रह्म हो ॥ ५ ॥

पञ्चरूपपरित्यागादस्वरूपप्रहाणतः । अधिष्ठानं परं तत्त्वमेकं सच्छिष्यते महत् इति ।।६।।

जब ज्ञानी साधकले ब्रह्म बाहेक क्यै पनि । छैन भन्ने गर्न थाल्छ मनमा दृढनिश्चय ।
त्यो बेला, अस्ति, भाति[2] र प्रिय, नाम र रूपको । छुटी हाल्छ दृष्टिकोण स्वरूप वस्तुभित्रको ।
रहन्छ खालि त्यो बेला, अधिष्ठान-स्वरूपमा । सत् तत्त्व एउटै मात्र त्यही परमतत्त्व हो ॥ ६ ॥

प्रज्ञानं ब्रह्मेति वा अहं ब्रह्मास्मीति वा भाष्यते । तत्त्वमसीत्येव संभाष्यते । अयमात्मा ब्रह्मेति वा अहं ब्रह्मास्मीति वा ब्रह्मैवाहमस्मीति वा ।।७।।

भन्छन् सामान्य बोलीमा, त्यही परमतत्त्व नै । क्वै "प्रज्ञानं ब्रह्म" भन्छन्, "म ब्रह्मा हूँ" भनि कुनै ।
"त्यो तिमी हवौ" कोहि भन्छन् "यो आत्मा ब्रह्म हो" कुनै । "म ब्रह्म हूँ" अनि त्यस्तै "म नै हूँ ब्रह्म" भन्दछन् ॥७ ॥

---

१ भेदभाव विना

२ प्रकाशित भइरहेको छ ।

योऽहमस्मीति वा सोऽहमस्मीति वा योऽसौ सोऽहमस्मीति वा या भाष्यते सैषा षोडशी श्रीविद्या पञ्चदशाक्षरी श्रीमहात्रिपुरसुन्दरी बालाम्बिकेति बगलेति वा मातङ्गीति स्वयंवरकल्याणीति भुवनेश्वरीति चामुण्डेति चण्डेति वाराहीति तिरस्करिणीति राजमातङ्गीति वा शुकश्यामलेति वा लघुश्यामलेति वा अश्वारुढेति वा प्रत्यङ्गिरा धूमावती सावित्री सरस्वती गायत्री ब्रह्मानन्दकलेति ।।८।।

"जो मै हूँ" "त्यो म हूँ" साथै "जो त्यो हो" "त्यो म नै त हूँ" ।
यी र यस्तै वाक्यबाट हुन्छ जस्को निरूपण । यै हो षोढषी, श्रीविद्या, मन्त्र पञ्चदशाक्षरी । बाला र अम्बिका त्यस्तै महात्रिपुर सुन्दरी । बगला अनि मातङ्गी, चामुण्डा, भुवनेश्वरी । ती स्वयम्बर-कल्याणी, चण्डा र शुकश्यामला । तिरष्करिणी, वाराही, राजमातङ्गी साथमा । अश्वारुढा र सावित्री, गायत्री, लघुश्यामला । प्रत्यङ्गिरा अनि धूमावती साथै सरस्वती । ब्रह्मानन्दकला आदि नामले छिन् प्रतिष्ठित ॥ ८ ॥

ऋचो अक्षरे परमे व्योमन् । यस्मिन्देवा अधि विश्वे निषेदुः । यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति । य इत्तद्विदुस्त इमे समासते । इत्युपनिषत् ।।९।।

बस्छन् ऋचा, अक्षर ती परमाकाशमा पुगी । बस्छन् देवहरू सारा परमाकाशमै गई । जस्ले बुझ्दैन यो तथ्य ऋचा घोकेर हुन्छ के ? जस्ले बुझ्दछ, आफैं ऊ परमाकाश पुग्दछ । यै प्रस्तुति उपनिषद् भित्र उल्लेख राखियो ॥ ९ ॥

शान्तिपाठः
ॐवाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, ...**मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।।इति बह्वृचोपनिषत्समाप्ता।।

इति बह्वृचोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार ११ महेन्द्रनगर ।

॥ भावनोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा सम्बन्धित छ । यसमा पराम्बा त्रिपुरा सुन्दरीले श्रीचक्रमा बसेर आफ्नो सर्वशक्तिमयी स्वरूप प्रकट गरेको विषयलाई वर्णन गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार १२ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाँचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

श्रीगुरुः सर्वकारणभूता शक्तिः ।।१।।

हुनुहुन्छ श्रीगुरु[1] नै सर्वकारण रूपमा ॥ १ ॥

केन नवरन्ध्ररूपो देहः । नवशक्तिरूपं श्रीचक्रम् । वाराही पितृरूपा । कुरुकुल्ला बलिदेवता माता । पुरुषार्थाः सागराः । देहो नवरत्नद्वीपः । आधारनवकमुद्राः शक्तयः । त्वगादिसप्तधातुभिरनेकैः संयुक्ताः सङ्कल्पाः कल्पतरवः । तेजः कल्पकोद्यानम् । रसनया भाव्यमाना मधुराम्लतिक्तकटुकषा- यलवणभेदाः षड्रसाः षड्तवः । क्रियाशक्तिः पीठम् । कुण्डलिनी ज्ञानशक्तिर्गृहम् । इच्छाशक्तिर्महा- त्रिपुरसुन्दरी । ज्ञाता होता ज्ञानमग्निः ज्ञेयं हविः । ज्ञातृज्ञानज्ञेयानामभेदभावनं श्रीचक्रपूजनम् । नियतिसहिताः श्रृङ्गारादयो नव रसा अणिमादयः । कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यपुण्यपापमया ब्राह्म्याद्यष्टशक्तयः । पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशश्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणवाक्पाणिपादपायूपस्थमनोविकाराः षोडश शक्तयः । वचनादानगमनविसर्गानन्दहानोपेक्षाबुद्धयोऽनङ्गकुसुमादिशक्तयोऽष्टौ । अलम्बुसा कुहूर्विश्वोदरी वरुणा हस्तिजिह्वा यशस्वत्यश्विनी गान्धारी पूषा शङ्खिनी सरस्वतीडा पिङ्गला सुषुम्ना चेति चतुर्दश नाड्यः । सर्वसंक्षोभि-ण्यादिचतुर्दशारगा देवताः । प्राणापानव्यानोदानसमाननाग- कूर्मकृकरदेवदत्तधनंजया इति दश वायवः । सर्वसिद्धिप्रदा देव्यो बहिर्दशारगा देवताः । एतद्वायुदशकसंस- र्गोपाधिभेदेन रेचकपूरकशोषकदाहकप्लावका अमृतमिति प्राणमुख्यत्वेन पञ्चविधोऽस्ति । क्षारको दारकः क्षोभको मोहको जृम्भक इत्यपालनमुख्यत्वेन पञ्चविधोऽस्ति । तेन मनुष्याणां मोहको दाहको भक्ष्यभोज्यलेह्यचोष्यपेयात्मकं चतुर्विधमन्नं पाचयति । एता दश वह्निकलाः सर्वात्वाद्यन्तर्दशारगा

---

[1] गु भनेको अज्ञान र रु भनेको हटाउने भन्ने भावमा गुरु शब्द प्रयोग गरिन्छ । यहाँ गुरु शब्दबाट भगवान शिवलाई सङ्केत गरिएको छ, भगवान् शिव नै सृष्टि, स्थिति र प्रलयका मूल कारण हुनाले उनलाई सर्वकारण स्वरूप पनि भनिएको हो ।

देवताः । शीतोष्णसुखदुःखेच्छासत्त्वरजस्तमोगुणा वशिन्यादिशक्तयोऽष्टौ । शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः पञ्चतन्मात्राः पञ्च पुष्पबाणा मन इक्षुधनुः । वश्यो बाणो रागः पाशः । द्वेषोऽङ्कुशः । अव्यक्तमहत्तत्त्वमहदहंकार इति कामेश्वरीवज्रेश्वरीभगमालिन्योऽन्तस्त्रिकोणाग्रगा देवताः । पञ्चदशतिथिरूपेण कालस्य परिणामावलोकनस्थितिः पञ्चदश नित्या श्रद्धानुरूपाधिदेवता । तयोः कामेश्वरी सदानन्दघना परिपूर्णस्वात्मैक्यरूपा देवता ।।२।।

समानता के कस्तो छ श्रीचक्र र शरीरको । मान्छेको देहमा हुन्छन् नवोटा प्वाल बाहिर ।
सुरु विमलदेखि र ईशानसम्मका गरी । नवोटै शक्ति सम्पन्न रहेको छ श्रीचक्र यो ।
कुरुकुल्ला बलि माता, पिता वाराही देहका । पुरुषार्थ चार[1] जस्तै समुद्र चार चक्रमा ।
नवरत्न द्वीप सरी शरीर यो छ जीवको । योनिमुद्रादेखि लिई सर्वक्षोभिणीसम्मका ।
नौ आधारभूत शक्ति, महात्रिपुर-सुन्दरी । छाला, नसा, मासु, हड्डि, रक्त, बोसो र मासी यी ।
सातधातु अनि त्यस्तै नानाथरी विकार र । सङ्कल्प आदि मनका, चक्रमा कल्पवृक्ष छन् ।
परमात्मादेखि भिन्न नानाथरि स्वरूपको । तेजस्वरूपी यो जीवलाई उद्यान सम्झनु ।
जिब्राले जसरी चाख्छ मीठो, तीतो, पिरो अनि । नुनिलो, अमिलो, टर्रो जस्ता यी छवटा रस ।
त्यस्तै नै चक्रमा हुन्छन् छवटा ऋतु संस्थित । क्रियाशक्ति देहमा झैँ, चक्रमा शक्तिपीठ छ ।
कुण्डलिनी शक्तिलाई, आवास गृह जाननू । हुन् इच्छा शक्ति, आराध्या महात्रिपुर-सुन्दरी ।
ज्ञाता नै जान होता हो, ज्ञान नै अग्नि हो बुझ । ज्ञातव्य (ज्ञेय) लाई नै हविको रूपमा बुझ ।
ज्ञाता, ज्ञान, ज्ञेयलाई अभिन्न तत्त्व माननू । श्रीचक्रमा त्रिपुराको पूजा गर्नु सरी बुझ ।
श्रृङ्गार, वीर, करुणा, नियति आदि नौ रस । देहमा देखिए जस्तै, छन् अणिमादि[2] चक्रमा ।
काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, पुण्य र । पाप यी आठ-वृत्तिको प्रतिरूप बनीकन ।
ब्राह्मी आदि आठशक्ति चक्रमा विद्यमान छन् । पृथ्वी, पानी, तेज, वायु, आकाश, कर्ण र त्वचा ।
आँखा, जिब्रो, नाक, बोली, हात, खुट्टा, गुदा, मन । मूत्रेन्द्रिय यी विकार, सोह्रशक्ति स्वरूप छन् ।
बोल्नु, लिनु, हिँड्नु अनि मल त्यागनु, यौनको । आनन्द लिनुका साथै उपेक्षाबाट सिर्जने ।
वैराग्य, प्रेमका साथै उदासीन मनस्थिति । यी अष्टदलका आठ देवता तल वर्णित ।
अनङ्गकुसुमा त्यस्तै अनङ्गमेखला अनि । अनङ्गमदना त्यस्तै अनङ्गमदनातुरा ।
अनङ्गरेखा त्यस्तै नै अनङ्गमदनांकुशा । अनङ्गवेगिनी साथै अनङ्गमालिनी गरी ।
यी आठै देवीका शक्ति सरिका देहशक्ति छन् । जसरी देहमा चौध नाडी सर्वत्र चल्दछन् ।
अलम्बुसा, कुहू, अनि विश्वोदरी त्यसै गरी । वरुणा, हस्तिजिह्वा र यशश्विनी र अश्विनी ।
गान्धारी र अनि पूषा, शंखिनी र सरस्वती । इडा र पिङ्गला त्यस्तै सुषुम्ना चौध नाडिझैँ ।
चतुर्दशार-चक्रीय, त्रिकोण चौधमा स्थित । अधिष्ठाता चौध देव गरिन्छन् तल प्रस्तुत ।
सर्वाङ्गक्षोभिणी त्यस्तै सर्वविद्रावणी अनि । सर्वाकर्षिणी त्यस्तै नै सर्वाह्लादिनी साथमा ।

---

१ मान्छको शरीरले देखाउने चार पुरुषार्थहरू धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष हुन् ।
२ अणिमा, लघिमा, महिमा, ईशित्व, वशित्व, प्राकाम्य, भुक्ति, इच्छा, सर्वकाम प्राप्ति ।

सर्वसंमोहिनी, सर्वस्तम्भिनी, सर्वजृम्भिणी । सर्व-वशंकरी, सर्वरंजिनी र त्यसै गरी ।
सर्वोन्मादिनीका साथै सवार्थसाधिनी अनि । सर्वमन्त्रमयी त्यस्तै सर्वसम्पत्ति-पूरणी ।
सर्वद्वन्दक्षयङ्कारी देवता चौध चक्रका । प्राण, अपान र व्यान, समान र उदान यी ।
पञ्चप्राणसँगै यिन्का उपप्राणहरू पनि । नाग, कूर्म, कृकर र देवदत्त, धनञ्जय ।
यी दसोटा प्राण जस्तै वहिर्दशार-चक्रमा । दसोटै देवता बस्छन् तल नाम छ प्रस्तुत ।
सर्वसिद्धिप्रदा त्यस्तै सर्वसम्पत्प्रदा अनि । सर्वप्रियंकरी त्यस्तै सर्वमङ्गल कारिणी ।
सर्वकामप्रदा त्यस्तै सर्वदुख्खविमोचिनी । सर्वाङ्ग-सुन्दरी त्यस्तै सर्वविघ्न-निवारिणी ।
सर्वार्थ-साधिनी त्यस्तै सर्वसौभाग्यदायिनी । यिनै देवीहरू बस्छन् बाहिरी दस चक्रमा ।
यी दसै वायुले गर्ने सम्पर्क र उपाधिका । भेदले अमृतरूपी सुरुका पाँच प्राण हुन् ।
रेचक, पूरक अनि शोषक्, दाहक, प्लावक । पाँचोटा जठराग्निमा सक्रिय पञ्चप्राण छन् ।
पछिल्ला नाग आदि ती पाँचोटा उपप्राणले । उद्गारक, क्षारकर क्षोभक अनि जृंभक ।
मोहक नामका अग्निहरूको रस भैकन । भक्ष्य, भोज्य, चोष्य, लेह्य, पेय यी पाँच खालका ।
अन्न तत्त्वहरूलाई पचाइकन राख्दछन् । यी दसोटा वायुका ती कला दस स्वरूपका ।
देवता बस्दछन् भित्री दसार-चक्रमा दसै । पहिला देवता जान सर्वज्ञा र त्यसै गरी ।
सर्वशक्तिप्रदा साथै सर्वैश्वर्यप्रदा अनि । सर्वज्ञानमयी त्यस्तै सर्वव्याधि-विनाशिनी ।
सर्वाधारा अनि त्यस्तै सर्वपापहरा अनि । सर्वानन्दमयी, सर्वरक्षादायिनीका सँगै ।
दसार चक्रकी देवी सर्वाप्सितफलप्रदा[1] । जाडो, गर्मी, सुख्ख, दुख्ख, ईच्छा, सत्व, रजो, तम ।
देहका यी आठवटा अनुभूति स्वरूपका । वशिनी आदिका आठ शक्ति छन् चक्रमा स्थित ।
रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द यी पाँच रूपका । तन्मात्राहरू नै जान पाँचोटा पुष्पवाण हुन् ।
देहीको मनलाई नै उखुको धनु सम्झनू । वशमा पर्नु हो वाण, राग-मोह त पाश हो ।
द्वेष नै अङ्कुश बुझ्, त्यस्तै गरि त्रिकोणमा । अव्यक्त र महत्तत्त्व, अहङ्कार रहे सरी ।
कामेश्वरी अनि वज्रेश्वरी र भगमालिनी । भित्री त्रिकोणका अग्र भागमा छन् यी देवता ।
तिथिहरू पन्ध्रवटा तिन्को समय सारिणी । हेरी राख्ने पन्ध्रवटा श्रद्धाका अधिदेवता ।
वज्रेश्वरी अनि त्यस्तै भगमालिनी यी दुई । देवी भन्दा पनि आदिदेवी कामेश्वरी, तिनी ।
सत्, चित्, आनन्द घनको स्वरूप लिइ साथमा । रहेकी छिन्, परिपूर्ण ब्रह्मको रूप लीकन ।
तिनै कामेश्वरी देवी आत्माकी ऐक्य रूप हुन् ॥ २ ॥

सलिलमिति सौहित्यकारणं सत्त्वं । कर्तव्यमकर्तव्यमिति भावनायुक्त उपचारः । अस्ति नास्तीति कर्तव्यता उपचारः । बाह्याभ्यन्तः करणानां रूपग्रहणयोग्यताऽस्त्वित्यावाहनम् । तस्य बाह्याभ्यन्तः करणानामेकरूपविषयग्रहणमासनम् । रक्तशुक्लपदैकीकरणं पाद्यम् । उज्ज्वलदामोदानन्दासनदानमर्घ्यम् । स्वच्छं स्वतः सिद्धमित्याचमनीयम् । चिच्चन्द्रमयीति सर्वाङ्गस्रवणं स्नानम् । चिदग्निस्वरूपपरमानन्द-शक्तिस्फुरणं वस्त्रम् । प्रत्येकं सप्तविंशतिधा भिन्नत्वेनेच्छाज्ञानक्रियात्मकब्रह्मग्रन्थिमद्रसतन्तुब्रह्मनाडी

---

१ सबै चाहेको फल दिने ।

ब्रह्मसूत्रम् । स्वव्यतिरिक्तवस्तुसङ्गरहितस्मरणं विभूषणम् । स्वच्छस्वपरिपूर्णतास्मरणं गन्धः । समस्तविषयाणां मनसः स्थैर्येणानुसंधानं कुसुमम् । तेषामेव सर्वदा स्वीकरणं धूपः । पवनावच्छिन्नोर्ध्वज्वलनसच्चिदुल्काकाशदेहो दीपः । समस्तयातायातवर्ज्यं नैवेद्यम् । अवस्थात्रयाणामेकीकरणं ताम्बूलम् । मूलाधारादाब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं ब्रह्मरन्ध्रादामूलाधारपर्यन्तं गतागतरूपेण प्रादक्षिण्यम् । तुर्यावस्था नमस्कारः । देहशून्यप्रमातृतानिमज्जनं बलिहरणम् । सत्यमस्ति कर्तव्यमकर्तव्यमौदासीन्यनित्यात्मविलापनं होमः । स्वयं तत्पादुकानिमज्जनं परिपूर्णध्यानम् ।।३।।

गुरुमन्त्ररूपी ज्ञान आफ्नो आत्मा महाँ लगी । ऐक्यत्व गर्नु हो स्वत्व, त्यही कर्तव्य हो बुझ । गुरुज्ञान र आत्मामा ऐकत्व नगरी बसे । त्यस्तो स्थितिलाई जान अकर्तव्य स्थिति भनी । कर्तव्य प्रतिको निष्ठा-भावना उपचार हो । ब्रह्म छन् वा ब्रह्म छैनन् भन्ने विषय वस्तुमा । अनुसन्धानमा लागी राख्नु नै उपचार हो । बाहिरी र भित्री दुवै मुख्य कारण रूपको । विवेचना गर्न सक्ने क्षमता, योग्यता हुनु । योगी साधकले गर्ने आवाहन त्यही बुझ । कर्मेन्द्रियहरू साथै ज्ञानेन्द्रियहरू अनि । मन, बुद्धि, अहङ्कार, चित्त यी सब तत्त्वको । गर्दै एकत्व विषय वस्तुको बोध गर्नु र । त्यही ग्रहण गर्नु नै बुझ आसन हो भनी । रातो र सेतो पदको अर्थात् तम र सद्गुण । एकीकरण गर्नु नै पाद्य[1] हो भनि जानन् । स्वच्छ, आनन्दघन, ब्रह्ममा लीन भैकन । ब्रह्म ज्ञान अरूलाई दिनु नै अर्घ्य हो बुझ । आफैं शुद्ध, स्वतः सिद्ध हुनु आचमनी बुझ । बनाएर चन्द्रमयी चैतन्यरूपी शक्ति त्यो । त्यै शक्तिले देहलाई निथ्रुक्क पार्नु स्नान हो । चैतन्यरूपी अग्निमा परमात्मीय शक्तिको । स्वतस्फूर्त स्फुरण नै वस्त्र धारण हो बुझ । इच्छा, ज्ञान, क्रियालाई गरेमा त्रिगुणात्मक । सत्ताइस भेद हुन्छन् प्रत्येक तीन शक्तिका । तिनै सत्ताइसी भेद, इच्छाको ब्रह्मग्रन्थि र । ज्ञानरूपी विष्णुग्रन्थि, रुद्रग्रन्थि क्रियात्मक । यी तीनै ग्रन्थिको बीच सुषुम्ना नाडिलाई नै । ब्रह्मसूत्र भनि जान यही यज्ञोपवीत हो । आफूभन्दा अरू केही वस्तुको सम्झना कुनै । नगर्नुलाई नै जान आभूषण भनीकन । शुभ्र, स्वच्छ, ब्रह्मरूप भन्दा बाहेक क्यै पनि । छैन भन्ने सम्झनु नै गन्ध हो भनि जानन् । सारा विषय वस्तुमा मन सुस्थिर पार्दै । अनुसन्धान गर्नु नै पुष्प हो भनि जानन् । अनुसन्धान त्यस्खाले स्वीकार्नु धूप हो बुझ । प्राणायाम प्रक्रियामा अथवा प्राणयोगमा । ऐक्यत्व हुन्छ जुन्बेला प्राणको र अपानको । त्यो बेला ब्रह्मनाडिमा[2] सत्, चित् तत्त्वहरू मिली । जुन् झिल्का उठ्दछन् त्यै नै देह-आकाश-दीप हो । आफू बाहेक विषयहरूमा मनको गति । जान, आउन छोड्नु नै नैवेद्य भनि जानन् । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिको एकीकरणको स्थिति । बन्नुलाई तिमी जान, पान-ताम्बूल हो भनी । मूलरन्ध्रबाट, ब्रह्मरन्ध्र गै मूलरन्ध्रमा । आतेजाते गर्नुलाई मान्नु पर्छ प्रदक्षिणा । चौथो-तुरीयावस्थानै नमस्कार भनी बुझ । देह मेरो हो जड र आत्मा चैतन्यरूप हो ।

---

१ पाउ पखाल्न दिइने जललाई पाद्य भनिन्छ ।
२ सुषुम्ना नाडिमा

**भन्ने सत्य-तथ्यलाई गरेर दृढनिश्चय । यै भावमा स्थिर हुनु बलिहरण[1] हो बुझ ।
आफ्नो आत्मतत्त्वलाई, यही नै सत्य हो भनी । दृढ निश्चय ली, आफ्ना कर्तव्यहरू साथमा ।
अकर्तव्य पनि जानी, उदासीन भईकन । आत्म चिन्तनमा नित्य डुबुल्की मार्नुलाई नै ।
यज्ञकार्यमहाँ गर्ने होम हो भनि जाननू । त्यही परमात्मरूपी परब्रह्म-स्वरूपमा ।
उनैको सम्झना गर्दै डुबीराख्नु निरन्तर । परिपूर्ण ध्यान भनि योगीले जान्नु पर्दछ ॥ ३ ॥**

एवं मुहूर्तत्रयं भावनापरो जीवन्मुक्तो भवति । तस्य देवतात्मैक्यसिद्धिः । चिन्तितकार्याण्यत्नेन सिद्धचन्ति । स एव शिवयोगीति कथ्यते ।।४।।

**यसरी छ घडी[2] जस्ले भावना लिई साधना । गर्छ, त्यस्ता साधकले जिउँदै मोक्ष पाउँछ ।
एकै स्वरूप भैहाल्छन् देवता अनि साधक । सोचेका काम भैहाल्छन् विना खासै प्रयास नै ।
यस्तालाई सबै भन्छन् शिवयोगी भनीकन । यही कुरा उपनिषद्बाट उल्लेख भो यहाँ ॥ ४ ॥**

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम........सुन्न पाऔं.......सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥

।। इति भावनोपनिषत्समाप्ता ।।

इति भावनोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार १२ महेन्द्रनगर ।

---

१ प्रस्तुत सन्दर्भमा स्वबलि दिनु भन्ने भाव व्यक्त गरिएको पाइन्छ ।

२ एक घडीमा २ मुहुर्त हुने हुँदा तीन मुहूर्तलाई ६ घडीको समयावधि मानिएको छ ।

॥ महोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् सामवेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा स्वामी शुकदेव र महर्षि जनक एवम् महर्षि ऋभु र निदाघका बीचमा भएका प्रश्नोत्तरहरूका क्रममा बहु-आमायिक विषय-वस्तुहरूमा भएका छलफलहरू प्रस्तुत गरिएका छन् । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार १३ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं ब्रह्मौपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेऽस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ।।

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् । ब्राह्मी उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ । मेरो र यस्को सम्वन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहुन् ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

पहिलो अध्याय

अथातो महोपनिषदं व्याख्यास्यामः ।।१।। तदाहुरेको ह वै नारायण आसीन्न ब्रह्मा नेशानो नापो नाग्नीषोमौ नेमे द्यावापृथिवी न नक्षत्राणि न सूर्यो न चन्द्रमाः ।।२।। स एकाकी न रमते ।।३।।

यहाँ महा-उपनिषद् गरिन्छ अब वर्णन । नारायण मात्र थिए सृष्टिको आदि कालमा । ब्रह्मा, रुद्र, पानी अनि आगो पनि थिएन क्यै । सोम आदि देवगण थिएनन् क्यै पनि त्यहाँ । स्वर्गलोक अनि पृथ्वी, नक्षत्रहरू क्यै पनि । थिएनन्, यी चन्द्र, सूर्य दुवै अस्तित्वहीन थे । यस्तो परिस्थिति माझ नारायण प्रभु स्वयम् । एक्लै बस्न दिक्क मानी सकेनन् ती रमाउन ।१-३।

तस्य ध्यानान्तःस्थस्य यज्ञस्तोममुच्यते ।।४।। तस्मिन् पुरुषाश्चतुर्दश जायन्ते एका कन्या दशेन्द्रियाणि मन एकादशं तेजो द्वादशोऽहंकारस्त्रयोदशकः प्राणश्चतुर्दश आत्मा पञ्चदशी बुद्धिः भूतानि पञ्च तन्मात्राणि पञ्च महाभूतानि स एकः पञ्चविंशतिः पुरुषः ।।५।। तत्पुरुषं पुरुषो निवेश्य नास्य प्रधानसंवत्सरा जायन्ते । संवत्सरादधिजायन्ते ।।६।।

उन्को आन्तर्यको ध्यान "यज्ञस्तोम" भनिन्छ त्यो । त्यो यज्ञबाट उनले जन्माए चौध पुरुष । एक कन्या पनि जन्मिन्, दस इन्द्रिय जन्मिए । तेजस्वी मन एघाराैं, बाह्रौंमा जन्मियो अहम् । तेह्रौं प्राण अनि चौधौं आत्मा र अनि पन्ध्रमा । बुद्धि जन्मिन्, महाभूत[१] तन्मात्रा[२] पनि जन्मिए । त्यसरी ती एकतत्त्व पच्चीस तत्त्व भैकन । जन्मिए भई सूत्रात्मा विराट् पुरुष रूपमा । त्यस्पछि परमात्मा ती आदिपुरुष देवले । विराट् शरीर सबमा प्रवेश सहजै गरे । ती पच्चीसै तत्त्वयुक्त विराट्-पुरुषबाट क्यै । प्रधान संवत्सरको हुन सक्दैन सिर्जना । आदि पुरुषकै कालरूपी सम्वत्सरैबट । अरू सम्वत्सरहरू निक्लिई गणना भए ॥४-६॥

---

१ पृथ्वी, पानी, आगो, हवा र आकाश ।

२ गन्ध, रस, रूप, स्पर्श र शब्द ।

अथ पुनरेव नारायणः सोऽन्यत्कामो मनसा ध्यायत । तस्या ध्यानान्तःस्थस्य ललाटात्त्र्यक्षः शूलपाणिः पुरुषो जायते । बिभ्रच्छ्रियं यशः सत्यं ब्रह्मचर्यं तपो वैराग्यं मन ऐश्वर्यं सप्रणवा व्याहृतय ऋक्, यजुःसामाथर्वाङ्गिरसः सर्वाणि छन्दांसि तान्यङ्गे समाश्रितानि । तस्मादीशानो महादेवो महादेवः ।।७।।

अरू पनि कामना ली ती नारायण देवले । मनमा ध्यान गरदा, ध्यानमग्न ती देवको । निधारबाट सहसा तीन आँखा समेतका । त्रिशूल हातमा बोक्ने अर्का पुरुष जन्मिए । ऐश्वर्यशाली तिनका देहमा यश, सत्य र । ब्रह्मचर्य, तपश्चर्या, वैराग्य पनि देखियो । नियन्त्रित मन अनि, ती श्री सम्पन्न देखिए । ॐकार प्रणव साथै व्याहृति पनि साथमा । ऋक्, यजु, सामका साथै अथर्व, छन्द शास्त्र यी । थिए उन्मा र ईशान, महान देवता भनी । महादेव नामबाट उनी प्रख्यात भै गए ॥ ७ ॥

अथ पुनरेव नारायणः सोऽन्यत्कामो मनसा ध्यायत । तस्या ध्यानान्तःस्थस्य ललाटात्स्वेदोऽपतत् । ता इमाः प्रतता आपः । ततस्तेजो हिरणमयमण्डम् । तत्र ब्रह्मा चतुर्मुखोऽजायत ।।८।।

फेरि अरू कामना ली ती नारायणदेवले । मनमा ध्यान गरदा, ध्यानमग्न ती देवको । निधारबाट पसिना प्रवाह सरि निक्लियो । त्यही पसिना पानी भै बगेको यत्रतत्र छ । त्यही पानीबाट फेरि तेजिलो अण्ड निक्लियो । त्यसैबाट निक्लिए ती ब्रह्माजी मुख चारका ॥८॥

सोऽध्यायत् । पूर्वाभिमुखो भूत्वा भूरिति व्याहृतिर्गायत्रं छन्द ऋग्वेदोऽग्निर्देवता । पश्चिमाभिमुखो भूत्वा भुवरिति व्याहृतिस्त्रैष्टुभं छन्दो यजुर्वेदो वायुर्देवता । उत्तराभिमुखो भूत्वा स्वरिति व्याहृतिर्जागतं छन्दः सामवेदः सूर्यो देवता । दक्षिणाभिमुखो भूत्वा मह इति व्याहृतिरानुष्टुभं छन्दोऽथर्ववेदः सोमो देवता ।।९।।

ब्रह्माले फर्किई पूर्व, ध्यानमग्न हुँदा त्यहाँ । भू व्याहृति र गायत्री छन्द, ऋग्वेद साथमा । देवता, अग्निको रूप लिएर निक्लिए अनि । फर्किई फेरि ब्रह्माले दिशा पश्चिमतर्फ नै । ध्यान गर्दा, भुव नामी व्याहृति, छन्द त्रैष्टुभ । यजुर्वेद अनि वायु देवता साथ निक्लिए । फर्किई फेरि ब्रह्माले दिशा उत्तरतर्फ नै । गरे ध्यान र जगती छन्द व्याहृति स्वर । सामवेद अनि सूर्य देवता साथ निक्लिए । फर्किई फेरि ब्रह्माले दिशा दक्षिणतर्फ नै । गरे ध्यान व्याहृति चैँ मह, छन्द अनुष्टुप । अथर्ववेदका साथै देवता सोम निक्लिए ॥ ९ ॥

सहस्रशीर्षं देवं सहस्राक्षं विश्वशंभुवम् । विश्वतः परमं नित्यं विश्वं नारायणं हरिम् ।।१०।। विश्वमेवेदं पुरुषस्तद्विश्वमुपजीवति । पतिं विश्वेश्वरं देवं समुद्रे विश्वरूपिणम् ।।११।।

ब्रह्माजीले गरे ध्यान ती नारायणदेवको । हजार शिर छन् जस्का, आँखा पनि हजार छन् । कल्याणकारी सबका, जो छन् सर्वत्र व्यापक । परभन्दा पनि पर परब्रह्मस्वरूप छन् । नित्य छन्, सर्वरूपी छन्, सम्पूर्ण विश्वरूप छन् । यिनै विराट् पुरुषमा जीव छन् सब आश्रित । यिनै छन् स्वामी सबका, यिनै छन् विश्वपालक । समुद्रशायीको[1] पाए ब्रह्माले दीव्य-दर्शन ॥ ११ ॥

पद्मकोशप्रतीकाशं लम्बत्याकोशसन्निभम् । हृदयं चाप्यधोमुखं संतत्यै सीत्कराभिश्च ।।१२।। तस्य मध्ये महानर्चिर्विश्वार्चिर्विश्वतोमुखम् । तस्य मध्ये वह्निशिखा अणीयोर्ध्वा व्यवस्थिता ।।१३।। तस्याः

---

१ समुद्रमा सुती रहेका ।

शिखाया मध्ये पुरुषः परमात्मा व्यवस्थितः । स ब्रह्मा स ईशानः सेन्द्रः सोऽक्षरः परमःस्वराट् । इति महोपनिषत् ।।१४।।

फुलेको कमलै जस्तो विकासित, प्रकाशित । उँधोतिर झुण्डिएको जीवको हृदय-स्थित सीत्कार[1]को जहाँबाट शब्द निस्कन्छ हर्दम । त्यसकै बीचमा यौटा अग्निज्वाला छ दीपित[2] । दियाको ज्योतिझैँ सारा दिशा पारेर झल्मल । अविनाशी ज्योतितत्त्व फैलाएर जगत् भरी । प्रकाशित भई राख्छ, त्यै ज्योतिपुञ्ज बीचमा । केही मास्तिर फर्केको अर्को वह्निशिखा[3] सरी । ज्योतिपुञ्ज रहेको छ, त्यै ज्योतिपुञ्ज बीचमा । विराट् पुरुषको अर्थात् परमात्मीय तत्त्वको । बासस्थान रहेको छ, उनी नै हुन् प्रजापति । उनै विष्णु र ईशान, उनै देवेन्द्र जानन् । उनी नै अविनाशी छन्, उनै अक्षरतत्त्व हुन् । महा-उपनिषद् भन्छ उनै हुन् परम स्वराट् ॥१२-१४॥

दोस्रो अध्याय

शुको नाम महातेजाः स्वरूपानन्दतत्परः । जातमात्रेण मुनिराड् यत्सत्यं तदवाप्तवान् ।।१।। तेनासौ स्वविवेकेन स्वयमेव महामनाः । प्रविचार्य चिरं साधु स्वात्मनिश्चयमाप्तवान् ।।२।।

शुकको नामले ख्यात महातेजस्वी रूपका । ऋषिमध्ये महाश्रेष्ठ जसले जन्म पाउँदै । सत्यको र आत्मतत्त्व पाएको इतिहास छ । त्यसैले शुकले आफ्नो स्वविवेक लिईकन । आत्म चिन्तनमा लाग्दै आत्माको रूप जानने । दृढनिश्चय बोकेर महर्षि शुक लाग्नु भो ॥ २ ॥

अनाख्यत्वादगम्यत्वान्मनः षष्ठेन्द्रियस्थितेः । चिन्मात्रमेवमात्माणुराकाशादपि सूक्ष्मकः ।।३।। चिदणोः परमस्यान्तःकोटिब्रह्माण्डरेणवः । उत्पत्तिस्थितिमभ्येत्य लीयन्ते शक्तिपर्ययात् ।।४।। आकाशं बाह्यशून्यत्वादनाकाशं तु चित्त्वतः । न किंचिद्यदनिर्देश्यं वस्तु सत्तेति किंचन ।।५।। चेतनोऽसौ प्रकाशत्वाद्वेद्याभावाच्छिलोपमः । स्वात्मनि व्योमनि स्वस्थे जगदुन्मेषचित्रकृत् ।।६।।

नसक्ने बोलीले व्यक्त गर्न, त्यस्तै नजानिने । छैठौँ इन्द्रियरूपी त्यो मन भित्र प्रतिष्ठित । हुनाले यो सूक्ष्म आत्मा अणु जस्तै स्वरूपको । चैतन्य रूपको, व्योमभन्दा अत्यन्त सूक्ष्म छ । त्यै चैतन्य-अणु भित्र करोडौँ वा असंख्य नै । ब्रह्माण्डहरू चम्किन्छन् जुन्कुरीझैँ पिलिक् पिलिक् । झुल्किन्छन् क्यै घडी टिक्छन् फेरि हुन्छन् विलीन ती । हेर्दा बाहिर यो आत्मा आकाश सरि शून्य छ । चैतन्यरूपले हेर्दा अनाकाशस्वरूप[4] छ । बयान गर्न यसका रूपको छ असम्भव । त्यो अर्थमा यो आत्माको देखिन्न वस्तुरूप क्यै । तर सत्ता छ आत्माको तसर्थ वस्तुरुप छ । आत्मा चैतन्य पनि छ हुनाले यो प्रकाशित । नहुनाले वेदना क्यै आत्मा ढुङ्गो सरी जड । आफ्नो आन्तर्यमा यस्ले आत्माकाशमहाँ स्वयम् । जगत् नानाथरि यस्ले सिर्जना गरिराख्दछ ॥३-६॥

तद्भामात्रमिदं विश्वमिति न स्यात्ततः पृथक् । जगद्भेदोऽपि तद्भानमिति भेदोऽपि तन्मयः ।।७।। सर्वगः सर्वसंबन्धो गत्यभावान्न गच्छति । नास्त्यसावाश्रयाभावात्सद्रूपत्वादथास्ति च ।।८।।

---

१ पानीको थोपा झर्दा आउने टप्प टप्प को आवाज ।

२ दियो जस्तै प्रकाशित, वा बलिरहेको ।

३ आगोको ज्वालाको ज्योतिर्मय माथिल्लो भाग जस्तो ।

४ आकाश विहीनता वा शून्य विहीनताको स्वरूप भएको अर्थात् अस्तित्त्ववान् जस्तो ।

विज्ञानमानन्दं ब्रह्म रातेर्दातुः परायणम् । सर्वसङ्कल्पसंन्यासश्चेतसा यत्परिग्रहः ।।९।।
जाग्रतः प्रत्ययाभावं यस्याहुः प्रत्ययं बुधाः । यत्संकोचविकासाभ्यां जगत्प्रलयसृष्टयः ।।१०।।
निष्ठा वेदान्तवाक्यानामथ वाचामगोचरः । अहं सच्चित्परानन्दब्रह्मैवास्मि न चेतरः ।।११।।

यो विश्व पनि आत्माकै यौटा झिल्को सरि हुँदा । आत्मतत्त्वबाट भिन्न विश्व छैन अलगग यो ।
यो जगत्को भेद पनि आत्मामा दृश्यमान छ । आत्माबाट भिन्न छैन तसर्थ विश्व-भेद यो ।
सबैसँग छ सम्बन्ध आत्माको यस अर्थमा । यत्र, तत्र र सर्वत्र आत्मा यो पुगी राख्दछ ।
तर आफैं गतिहीन हुनाले त्यस अर्थमा । चलायमान यो आत्मा देखिदैन कहीं पनि ।
छैन आश्रय क्यै उस्को तसर्थ नास्तिरूप छ । सत् स्वरूप हुँदा उस्मा अस्तिको पनि रूप छ ।
ब्रह्म विज्ञानमय छ, आनन्दमय ब्रह्म छ । मुक्ति-धन दिने आत्मा हो गुरु र परंगति ।
सङ्कल्प चित्तका सारा छोड्नु हो ब्रह्म-स्वीकृति । जाग्रत् अवस्था रहँदा पनि जो बाह्य वस्तुको ।
पाउन्न केही आभास त्यै स्थिति ब्रह्मज्ञान हो । विज्ञ भन्छन्, छ मा छैन, यै बोध ब्रह्मज्ञान हो ।
सिर्जना हुन्छ यो विश्व, विकास ब्रह्मको भए । विलीन हुन्छ यो विश्व सङ्कोच ब्रह्मको भए ।
लाग्छ विश्वास पहिले वेदान्त-वाक्यमा अनि । त्यस्पछि वाणीले व्यक्त सकिन्न गर्न, तत्त्व जो ।
सत्, चित्, आनन्दरूपी त्यो परब्रह्म म आँफू नै । रहेको छु, अरू छैन भन्ने यो भाव आउँछ ॥७-११॥

स्वयैव सूक्ष्मया बुद्ध्या सर्वं विज्ञातवाञ्छुकः । स्वयं प्राप्ते परे वस्तुन्यविश्रान्तमनाः स्थितः ।।१२।।
इदं वस्त्विति विश्वासं नासावात्मन्युपाययौ । केवलं विररामास्य चेतो विषयचापलम् ।
भोगेभ्यो भूरिभङ्गेभ्यो धाराभ्य इव चातकः ।।१३।।

आफ्नै सूक्ष्म बुद्धिबाट शुकले सब जान्नु भो । परमात्मतत्त्वबारे पाएको स्वविवेकले ।
ज्ञानमा मात्र शुकजी सकेनन् हुन ढुक्क र । लागिराखे उनी अझै विश्राम नलिईकन ।
यही नै हो ब्रह्म भनी विश्वास मनमा अझै । पक्का पार्न, अरू पनि उपायहरू खोजदै ।
खाली उन्को चित्तवृत्ति भोगमा, विषयादिमा । रोकिएको मात्र थियो, चञ्चलेपन छोडदै ।
आकाशमा मेघबाट झरेको जलपानले । काकाकुल केही छिन तिर्खामुक्त भए सरी ॥१२-१३॥

एकदा सोऽमलप्रज्ञो मेरावेकान्तसंस्थितः । पप्रच्छ पितरं भक्त्या कृष्णद्वैपायनं मुनिम् ।।१४।।
संसाराडम्बरमिदं कथमभ्युत्थितं मुने । कथं च प्रशमं याति किं यत्कस्य कदा वद ।।१५।।

यस्तै मनस्थिति माझ, सारै निर्मल बुद्धिका । शुकदेव गए, रम्य एकान्त मेरु पर्वत ।
कृष्णद्वैपायन व्यास पिताश्री शुकदेवका । समक्ष सोधे उनले प्रश्न यी भक्तिपूर्वक ।
जगत्रूपी यो प्रपञ्च कसरि सिर्जना भयो । कसो गरे यी प्रपञ्चहरू निर्मूल बन्दछन् ।
यो के हो अनि कस्को हो, कहिले सिर्जना भयो । कृपापूर्वक सारा यो मलाई आज भन्नुहोस् ॥१४-१५॥

एवं पृष्टेन मुनिना व्यासेनाखिलमात्मजे । यथावदखिलं प्रोक्तं वक्तव्यं विदितात्मना ।।१६।।
अज्ञासिषं पूर्वमेवमहमित्यथ तत्पितुः । स शुकः स्वकया बुद्ध्या न वाक्यं बहु मन्यते ।।१७।।
व्यासोऽपि भगवान्बुद्ध्वा पुत्राभिप्रायमीदृशम् । प्रत्युवाच पुनः पुत्रं नाहं जानामि तत्त्वतः ।।१८।।
जनको नाम भूपालो विद्यते मिथिलापुरे । यथावद्वेत्त्यसौ वेद्यं तस्मात्सर्वमवाप्स्यसि ।।१९।।
पित्रेत्युक्तः शुकः प्रायात्सुमेरोर्वसुधातलम् । विदेहनगरी प्रापं जनकेनाभिपालिताम् ।।२०।।

सुनेर प्रश्न शुकका आत्मज्ञ व्यासले पनि । जानेका ज्ञान सम्पूर्ण भन्नुभो शुकदेवमा ।
यी कुराहरू ता मैले पहिले नै बुझिसकें । पाइन क्यै नयाँ ज्ञान भन्नुभो शुकदेवले ।

व्यासले पनि छोराको अभिप्राय बुझीकन । भने, म पनि जान्दिन ज्ञान विस्तारपूर्वक ।
मिथिला नगरी वस्ने राजा जनक छेउमा । तिमी गयौ भने सारा जान्नेछौ तत्त्वज्ञान यी ।
पिताश्रीका सुनी कुरा सुमेरुबाट ती शुक । राजा जनकको रम्य विदेह नगरी पुगे ॥१६-२०॥

आवेदितोऽसौ याष्टीकैर्जनकाय महात्मने । द्वारि व्याससुतो राजञ्छुकोऽत्र स्थितवानिति ।।२१।। जिज्ञासार्थं शुकस्यासावास्तामेवेत्यवज्ञया । उक्त्वा बभूव जनकस्तूष्णीं सप्त दिनान्यथ ।।२२।। ततः प्रवेशयामास जनकः शुकमङ्गणे । तत्राहानि स सप्तैव तथैवावसदुन्मनाः ।।२३।। ततः प्रवेशयामास जनकोऽन्तःपुराजिरे । राजा न दृश्यते तावदिति सप्त दिनानि तम् ।।२४।। तत्रोन्मदाभिः कान्ताभिर्भोजनैर्भोगसंचयैः । जनको लालयामास शुकं शशिनिभाननम् ।।२५।। ते भोगास्तानि भोज्यानि व्यासपुत्रस्य तन्मनः । नाजह्रुर्मन्दपवनो बद्धपीठमिवाचलम् ।।२६।। केवलं सुसमः स्वच्छो मौनी मुदितमानसः । सम्पूर्ण इव शीतांशुरतिष्ठदमलः शुकः ।।२७।।

द्वारपाल गई फेरी राजा जनक छेउमा । भने राजन्, व्यासपुत्र शुकजी राजद्वारमा ।
आएका छन् भेट्न भनी, राजा जनकले पनि । परीक्षा शुकको लिन्छु भन्ने मन गरीकन ।
अवज्ञा-भावका साथ एक हप्ता त्यहीँ बस । भन्ने आदेश दी राजा एकहप्ता चुपै रहे ।
राजा जनकले फेरी राज-प्राङ्गणमा लगी । अर्को हप्ता त्यहीँ बस्नु भनी आदेश गर्दिए ।
शुकले पनि राजाको आज्ञाको पालना गरी । अर्को हप्ता त्यैँ बिताए अमनष्क बनीकन ।
शुकदेवलाई फेरि अर्को हप्ता कुराउँदै । प्रवेश दिइयो भित्र मनोरञ्जन-कक्षमा ।
त्यहाँ पनि भेट्न भने पाएनन् शुकदेवले । राजा जनकलाई चैँ, वरु अन्य कुराहरू ।
नृत्याङ्गना युवति र मीठा खाने कुराहरू । उपलब्ध गराएर सत्कार शुकको भयो ।
तर ती मस्त युवती, मीठा भोग्य पदार्थले । शुकजीको चित्तलाई सकेनन् क्यै डगाउन ।
जसरी मन्द वायुको प्रवाह गतिले कुनै । दृढ पर्वतलाई क्यै सक्दैनन् चट्पटाउन ।
त्यसरी अन्तपुरमा एकहप्ता रहे पनि । सफा पूर्णचन्द्र सरी तटस्थ, सम भावले ।
विकार केही नलिई शुकजी शान्त देखिए ॥२१-२७॥

परिज्ञातस्वभावं तं शुकं स जनको नृपः । आनीय मुदितात्मानमवलोक्य ननाम ह ।।२८।। निःशेषितजगत्कार्यः प्राप्ताखिलमनोरथः । किमीप्सितं तवेत्याह कृतस्वागतमाह तम् ।।२९।। संसाराडम्बरमिदं कथमभ्युत्थितं गुरो । कथं प्रशममायाति यथावत्कथयाशु मे ।।३०।। यथावदखिलं प्रोक्तं जनकेन महात्मना । तदेव यत्पुरा प्रोक्तं तस्य पित्रा महाधिया ।।३१।। स्वयमेव मया पूर्वमभिज्ञातं विशेषतः । एतदेव हि पृष्टेन पित्रा मे समुदाहृतम् ।।३२।। भवताप्येष एवार्थः कथितो वाग्विदां वर । एष एव हि वाक्यार्थः शास्त्रेषु परिदृश्यते ।।३३।। मनोविकल्पसंजातं तद्विकल्पपरिक्षयात् । क्षीयते दग्धसंसारो निःसार इति निश्चितः ।।३४।। तत्किमेतन्महाभाग सत्यं ब्रूहि ममाचलम् । त्वत्तो विश्रममाप्नोति चेतसा भ्रमता जगत् ।।३५।।

स्वभाव जाँची शुकका राजा जनकले त्यहाँ । नमस्कार गर्नुभयो प्रसन्न शुकदेवमा ।
भन्नुभयो जनकले शुकदेव तपाईंले । कर्तव्य पूरा गर्नुभो सांसारिक सबै कुरा ।
पाइसक्नु भयो सारा चाहे जति सबै कुरा । अब केको चाहना छ भन्नुहोस् शुकदेवजी ।
कुरा सुनेर राजाका शुकले भन्नुभो त्यहाँ । कसरी उब्जिने गर्छन् सांसारिक प्रपञ्च यी ।
के गरेर नाश हुन्छन्, भन्नोस् विस्तारपूर्वक । कुरा सुनेर शुकका राजा जनकले पनि ।

सङ्कल्पको सिर्जना र नाश बारे सबै कुरा । शुकलाई भन्नुभयो, व्यासजीले भने सरी ।
कुरा सुनी जनकका भन्नुभो शुकदेवले । राजन् सङ्कल्पको बारे मेरो आफ्नै विवेकले ।
केही कुरा त पहिले पनि ज्ञान थियो ममा । पछि मैले पिताबाट जे सुनेँ र जति बुझेँ ।
त्यही कुरा हजुरले मलाई भन्नुभो यहाँ । बताउँछन् कुरा यस्तै ग्रन्थ-शास्त्रहरू पनि ।
विकल्प मनमा उठ्दा सङ्कल्पहरू उठ्दछन् । हटे सङ्कल्प मनका नाश हुन्छन् विकल्प ती ।
झट्ट सुन्दा यही कुरा साँचो हो भनि लाग्दछ । संसार यो निसारै छ भन्ने निश्चय जाग्दछ ।
तथापि हे महाज्ञानी राजन्, मैले त बुझ्दिन । जगत्, जीवन यो के हो ? म अझै भ्रमग्रस्त छु ।
मेरा भ्रम र जिज्ञासा शान्त पार्न तपाईं नै । सक्नुहुन्छ महाराजन्, मलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ॥२८-३५॥

श्रृणु तावदिदानीं त्वं कथ्यमानमिदं मया । श्रीशुक ज्ञानविस्तारं बुद्धिसारान्तरान्तरम् ।।३६।।
यद्विज्ञानात्पुमान्सद्यो जीवन्मुक्तत्वमाप्नुयात् ।।३७।। दृश्यं नास्तीति बोधेन मनसो दृश्यमार्जनम् ।
संपन्नं चेत्तदुत्पन्ना परा निर्वाणनिर्वृतिः ।।३८।। अशेषेण परित्यागो वासनाया य उत्तमः ।
मोक्ष इत्युच्यते सद्भिः स एव विमलक्रमः ।।३९।। ये शुद्धवासना भूयो न जन्मानर्थभागिनः ।
ज्ञातज्ञेयास्त उच्यन्ते जीवन्मुक्ता महाधियः ।।४०।। पदार्थभावनादार्ढ्यं बन्ध इत्यभिधीयते ।
वासनातानवं ब्रह्मन्मोक्ष इत्यभिधीयते ।।४१।।

राजा जनकले फेरी भन्नुभो शुकदेवजी । तपाईंलाई भन्दैछु ज्ञान, विस्तारपूर्वक ।
ज्ञानको पनि यो ज्ञान, गोप्यको पनि गोप्य हो । यो जानेपछि मान्छेले तुरन्तै मुक्ति पाउँछ ।
यो दृश्य, विश्व क्यै ह्वैन अथवा छैन क्यै पनि । ज्ञान यस्तो हुन्छ जब, त्यो बेला विषयादिमा ।
मन हुन्छ शुद्ध अनि जीवमा पूर्ण ज्ञानको । प्राप्ति हुन्छ र निर्वाणस्तरको शान्ति मिल्दछ ।
वासनाको पूर्ण त्याग गर्नु नै श्रेष्ठ त्याग हो । त्यै शुद्ध-स्थितिलाई नै ज्ञानीले मोक्ष भन्दछन् ।
वासना-शुद्ध अथवा वासनाहीन जीव नै । फर्कन्न फेरि कहिल्यै जन्म-मृत्यु कुचक्रमा ।
जान्नु पर्ने सबै ज्ञान तिन्ले जानी सके बुझ । त्यस्तै बुद्धिमानहरू जिउँदै मोक्ष पाउँछन् ।
वस्तु र वासनाबाट बलियो गरि बाँधिनु । यस्तो स्थितिलाई जान पूर्ण बन्धन हो भनी ।
वासनामा कमी हुनु, वासना शून्यता हुनु । यस्तो अवस्थालाई चैं पूर्ण-मोक्ष भनी बुझ ॥३६-४१॥

तपः प्रभृतिना यस्मै हेतुनैव विना पुनः । भोगा इह न रोचन्ते स जीवन्मुक्त उच्यते ।।४२।।
आपतत्सु यथाकालं सुखदुःखेष्वनारतः । न हृष्यति ग्लायति यः स जीवन्मुक्त उच्यते ।।४३।।
हर्षामर्षभयक्रोधकामकार्पण्यदृष्टिभिः । न परामृश्यते योऽन्तः स जीवन्मुक्त उच्यते ।।४४।।
अहङ्कारमयीं त्यक्त्वा वासनां लीलयैव यः । तिष्ठति ध्येयसंत्यागी स जीवन्मुक्त उच्यते ।।४५।।
ईप्सितानिप्सीते न स्तो यस्यान्तर्वर्तिदृष्टिषु । सुषुप्तिवद्यश्चरति स जीवन्मुक्त उच्यते ।।४६।।
अध्यात्मरतिरासीनः पूर्णः पावनमानसः । प्राप्तानुत्तमविश्रान्तिर्न किंचिदिह वाञ्छति । यो जीवति गतस्नेहः स जीवन्मुक्त उच्यते ।। ४७।। संवेद्येन हृदाकाशे मनागपि न लिप्यते । यस्यासावजडा संवित्स जीवन्मुक्त उच्यते ।। ४८ ।। रागद्वेषौ सुखं दुःखं धर्माधर्मौ फलाफले । यः करोत्यनपेक्ष्यैव स जीवन्मुक्त उच्यते ।। ४९ ।। मौनवान्निरहंभावो निर्मानो मुक्तमत्सरः । यः करोति गतोद्वेगः स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५०।।

विना तपस्या जसमा आफैँ नै भोग-वासना । हरूमा रुचि जाग्दैन, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
न पात्तिने सुख्ख हुँदा, दुख्ख पर्दा न आत्तिने । वास्ता गर्दैन क्यै तिन्को, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।

हर्ष, खेद, भय, क्रोध, इच्छा, हीनत्वको पनि । प्रभाव जस्मा पर्दैन, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
शेखीयुक्त वासना जो सजिलै छोड्न सक्दछ । ध्येय आफ्नो छोड्न सक्छ, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
आन्तर्यमा नराखी क्यै रुचि वा अरूचि कुनै । सुषुप्ति स्थितिमा बस्ने, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
अध्यात्ममा रुचि राख्छ, मन पूर्ण-पवित्र छ । कर्मत्यागी भई जस्ले पूर्ण विश्रान्ति राख्दछ ।
सांसारिक वस्तुहरू जस्ले चाहन्न क्यै पनि । माया विहीन भै बाँच्ने, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
जस्को चित्त लिप्त छैन सांसारिक पदार्थमा । चैतन्य-सद्ज्ञानयुक्त, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
रिस, राग, दुःख, सुख्ख, पाप, पुण्य, फलाफल[1] । अपेक्षा केही राख्दैन, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
अहङ्कार सबै छोडि, चुपचाप रहीकन । डाहा नगर्ने अरूको, मानभाउ नखोजने ।
न भै व्याकुल जो काम गरीराख्छ निरन्तर । निष्काम कर्मयोगी भै, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ॥४६-५०॥

सर्वत्र विगतस्नेहो यः साक्षिवदवस्थितः । निरिच्छो वर्तते कार्ये स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५१।।
येन धर्ममधर्मं च मनोमननमीहितम् । सर्वमन्तः परित्यक्तं स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५२।।
यावती दृश्यकलना सकलेयं विलोक्यते । सा येन सुष्ठु संत्यक्ता स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५३।।
कट्वम्ललवणं तिक्तममृष्टं मृष्टमेव । सममेव च यो भुङ्क्ते स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५४।।
जरामरणमापच्च राज्यं दारिद्र्यमेव च । रम्यमित्येव यो भुङ्क्ते स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५५।।
धर्माधर्मौ सुखं दुःखं तथा मरणजन्मनी । धिया येन सुसंत्यक्तं स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५६।।
उद्वेगानन्दरहितः समया स्वच्छया धिया । न शोचते न चोदेति स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५७।।
सर्वेच्छाः सकलाः शङ्काः सर्वेहाः सर्वनिश्चयाः । धिया येन परित्यक्ताः स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५८।।
जन्मस्थितिविनाशेषु सोदयास्तमयेषु च । सममेव मनो यस्य स जीवन्मुक्त उच्यते ।।५९।।
न किंचन द्वेष्टि तथा न किंचिदपि काङ्क्षति । भुङ्क्ते यः प्रकृतान्भोगान्स जीवन्मुक्त उच्यते ।।६०।।
शान्तसंसारकलनः कलावानपि निष्कलः । यः सचित्तोऽपि निश्चित्तः स जीवन्मुक्त उच्यते ।।६१।।
यः समस्तार्थजालेषु व्यवहार्यपि निःस्पृहः । परार्थेष्विव पूर्णात्मा स जीवन्मुक्त उच्यते ।।६२।।

विना मोह भै तटस्थ, साक्षी सरह बाँचने । निष्काम कर्मयोगी[2] नै, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
पाप, पुण्य अनि इच्छा, विचार, मनकामना । छोड्यो भित्रैदेखि जस्ले, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
संसारको झिलिमिलि, आँखामा देखिदैछ जो । त्यो छोड्यो राम्ररी जस्ले, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
अमिलो, नुनिलो, पिरो, तीतो वा नमिठो, मिठो । उस्तै सम्झेर जो खान्छ, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
बुढापा, मृत्यु, आपत्ति, गरिबी, राज्य पाउँदा । रमाउँछ उत्तिकै नै, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
पाप, पुण्य, सुख्ख, दुःख, जन्म, मृत्यु सबै कुरा । बुद्धिपूर्वक जो छोड्छ, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
आनन्द र व्याकुलता छोडदै स्वच्छ बुद्धिले । हर्ष, शोक ठान्छ एकै, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
इच्छा, चेष्टा, कामना र शङ्का, निश्चय यी सबै । युक्तिपूर्वक जो छोड्छ, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
जन्म, स्थिति, नाशमा र उक्सदा अनि खस्किदा । समान चित्त जो राख्छ, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
द्वेष राख्दैन क्यै माथि, चाहन्न पनि क्यै कुरा । प्रारब्ध[3] मात्र जो भोग्छ, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
सांसारिक व्यथामुक्त, कलावान् तर निष्कल । चित्तहीन चित्तधारी, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ।
अरूकै लागि सम्झेर कारोवार चलाउने । तटस्थ जो छ पूर्णात्मा, जीवन्मुक्त भनिन्छ त्यो ॥५१-६२॥

---

१ केही काम गरे पछि त्यस्को फल पाइन्छ वा पाइदैन भन्ने चासो नराख्ने ।
२ आँफू र आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा लोक कल्याणको लागि काम गर्नेहरूलाई निष्काम कर्मयोगी भनिने गरिन्छ ।
३ जन्म जन्मान्तरमा आँफूले गरेका कामको फल भोग्नुलाई नै प्रारब्ध भोग्नु भनिन्छ ।

जीवन्मुक्तपदं त्यक्त्वा स्वदेहे कालसात्कृते । विशत्यदेहमुक्तत्वं पवनोऽस्पन्दतामिव ।।६३।।
विदेहमुक्तो नोदेति नास्तमेति न शाम्यति । न सन्नासन्न दूरस्थो न चाहं न च नेतरः ।।६४।।

जिउँदै मुक्त रहने अवस्था माथि वर्णित । छोडेर जब ऊ मर्छ कालको वशमा परि । नबगेर रोकिएको हवाको सरि निश्चल । जीवन्मुक्त स्थितिबाट विदेहमुक्त बन्दछ । अस्ताउन्न, उदाउन्न, विदेहमुक्त भैकन । न त्यो हुन्छ असत् त्यस्तै न त त्यो हुन्छ सत् पनि । न उक्सिन्छ, न खस्किन्छ, टाडा नजीक हुन्न क्यै । न त्यो हुन्छ आफू जस्तो, न त त्यो अरू बन्दछ ॥६३-६४॥

ततः स्तिमितगम्भीरं न तेजो न तमस्ततम् । अनाख्यमनभिव्यक्तं सत्किंचिदवशिष्यते ।।६५।।
न शून्यं नापि चाकारि न दृश्यं नापि दर्शनम् । न च भूतपदार्थौघसदनन्ततया स्थितम् ।।६६।।
किमप्यव्यपदेशात्मा पूर्णात्पूर्णतराकृतिः । न सन्नासन्न सदसन्न भावो भावनं न च ।।६७।।
चिन्मात्रं चैत्यरहितमनन्तमजरं शिवम् । अनादिमध्यपर्यन्तं यदनादि निरामयम् ।।६८।।

गम्भीर र स्तब्ध हुन्छ विदेह मुक्तको स्थिति । अँध्यारो पनि त्याँ हुन्न, न त पूर्णप्रकाश नै । अवर्णनीय बोलीले, अभिव्यक्ति विहीन भ्रैँ । सत् तत्त्वको केही अंश रहेको हुन्छ त्यो घडी । न त त्यो शून्य नै हुन्छ, न त आकारयुक्त नै । न त देखिन्छ त्यो केही न त त्यो दर्शनीय छ । न त्यो स्थितिमा पाइन्छन् कुनै भूत-पदार्थ नै । खाली आन्तर्यमा हुन्छ सत् तत्त्व अवशिष्ट भ्रैँ । उस्को स्वरूपसँग ता हुँदैन व्यवहार क्यै । पूर्ण भन्दा पनि पूर्ण उस्को प्रकृति-आकृति । न त्यो असत्, न त उ सत्, न त त्यो सदसत् कुनै । न उस्को छ भावरूप, न त ऊ भावना कुनै । हुन्छ मात्र उ चैतन्य, तर चित्तविहीन छ । अनन्त छ, अजर[1] छ, शिव-कल्याणरूप छ । आदि, मध्य, अन्त्य कुनै देखिन्न उसको कहीं । त्यसैले ऊ अनादि छ, सर्वदोष विमुक्त छ ॥६५-६८॥

द्रष्टृदर्शनदृश्यानां मध्ये यद्दर्शनं स्मृतम् । नातः परतरं किंचिन्निश्चयोऽस्त्यपरो मुने ।।६९।।
स्वयमेव त्वया ज्ञातं गुरुतश्च पुनः श्रुतम् । स्वसङ्कल्पवशाद्बद्धो निःसङ्कल्पाद्विमुच्यते ।।७०।।
तेन स्वयं त्वया ज्ञातं ज्ञेयं यस्य महात्मनः । भोगेभ्यो ह्यरतिर्जाता दृश्याद्वा सकलादिह ।।७१।।
प्राप्तं प्राप्तव्यमखिलं भवता पूर्णचेतसा । स्वरूपे तपसि ब्रह्मन्मुक्तस्त्वं भ्रान्तिमुत्सृज ।।७२।।
अतिबाह्यं तथा बाह्यमन्तराभ्यन्तरं धियः । शुक पश्यन्न पश्येस्त्वं साक्षी सम्पूर्णकेवलः ।।७३।।

हेर्नै द्रष्टा, दर्शन र दर्शनीय स्वरूपको । यस्तो त्रिशंकुका[2] बीच, ऊ दर्शन स्वरूप छ । यो बाहेक अरू कुनै यै नै हो भनि निश्चय । सकिन्न गर्न शुकजी, यस्को सन्दर्भमा अरू । तपाईले जान्नु भयो आफ्नै बुद्धि विवेकले । आफ्ना पिता, गुरुबाट पनि यै ज्ञान बक्सियो । जीव बाँधिन्छ जव ऊ सङ्कल्पभित्र फस्दछ । सङ्कल्प छोडना साथ जीव बन्धनमुक्त छ । महात्मा शुकजी आफैं जानी सक्नुभयो सबै । विरक्ति पैदा भैहाल्छ, जो जाने पछि साधुमा । आफैं चैतन्य स्थितिमा पुगेर सत्य-तत्त्व यी । जे जो पाउनु पर्नेथ्यो, पाइसक्नु भयो सबै । रहेको छ तपस्वीको स्वरूप यो तपाईको । हुनुहुन्छ स्वयं मुक्त, भ्रम सम्पूर्ण छोड्नुहोस् । भित्रभन्दा अभ्रै भित्र, बाह्यभन्दा अभ्रै पर । देखिराख्नु भएको छ, तथापि देख्नुहुन्न क्यै । तसर्थ शुकजी आफैं पूर्ण कैवल्य रूपमा । पुगी सक्नु भयो, साक्षी-भाव मात्र तपाईं हो ॥६९-७३॥

---

१ बृद्धावस्था विहीन
२ त्रिखुट्टीमा भ्रुण्डिएको भन्ने भाव हो र द्रष्टा, दर्शन र दर्शनीय वस्तुलाई यहाँ त्रिखुट्टी मानिएको पाइन्छ ।

विश्राम शुकस्तूष्णीं स्वस्थे परमवस्तुनि । वीतशोकभयायासो निरीहश्छिन्नसंशयः ।।७४।। जगाम शिखरं मेरोः समाध्यर्थमखण्डितम् ।।७५।। तत्र वर्षसहस्राणि निर्विकल्पसमाधिना । देशे स्थित्वा शशामासावात्मन्यस्नेहदीपवत् ।।७६।। व्यपगतकलनाकलङ्कशुद्धः स्वयममलात्मनि पावने पदेऽसौ । सलिलकण इवाम्बुधौ महात्मा विगलितवासनमेकतां जगाम ।।७७।।

राजा जनकजीबाट सुनेर तत्त्व ज्ञान यी । भय, इच्छा, शोक, श्रम, शङ्काबाट विमुक्त भै । परमात्म तत्त्वलाई मनमा गरि सुस्थिर । पुगे विश्रान्त-स्थितिमा चुपचाप भई शुक । समाधिमा बस्न फेरि फर्किए ती सुमेरुमा । उनी बसे समाधिमा हजार वर्षसम्म नै । तेलहीन वत्ति सरी निर्विकल्प समाधिमा । बसी, अन्तर्मुखी भइ असीम-शान्ति पाउँदै । सङ्कल्पका दोषहरूबाट निर्मुक्त भैकन । भएर वासनाहीन, पवित्र, शुद्ध,निर्मल । भएर आत्मपदमा शुकजी लीन भै गए । समुद्रमा लीन हुन्छन् जसरी पानीका कण ॥७४-७७॥

तेस्रो अध्याय

निदाघो नाम मुनिराट् प्राप्तविद्यश्च बालकः । विहृतस्तीर्थयात्रार्थं पित्रानुज्ञातवान्स्वयम् ।।१।। सार्धत्रिकोटितीर्थेषु स्नात्वा गृहमुपागतः । स्वोदन्तं कथयामास ऋभुं नत्वा महायशाः ।।२।। सार्धत्रिकोटितीर्थेषु स्नानपुण्यप्रभावतः । प्रादुर्भूतो मनसि मे विचारः सोऽयमीदृशः ।।३।। जायते मृतये लोको म्रियते जननाय च । अस्थिराः सर्व एवेमे सचराचरचेष्टिताः ।।४।। सर्वापदां पदं पापा भावा विभवभूमयः । अयःशलाकासदृशाः परस्परमसङ्गिनः । श्लिष्यन्ते केवला भावा मनःकल्पनयानया ।।५।। भावेष्वरतिरायाता पथिकस्य मरुष्विव । शाम्यतीदं कथं दुःखमिति तप्तोऽस्मि चेतसा ।।६।। चिन्तानिचयचक्राणि नानन्दाय धनानि मे । संप्रसूतकलत्राणि गृहाण्युग्रापदामिव ।।७।। इयमस्मिन् स्थितो दारा संसारे परिपेलवा । श्रीर्मुने परिमोहाय सापि नूनं न शर्मदा ।।८।। आयुः पल्लवकोणाग्रलम्बाम्बुकणभङ्गुरम् । उन्मत्त इव संत्यज्य याम्यकाण्डे शरीरकम् ।।९।। विषयाशीविषासङ्गपरिजर्जरचेतसाम् । अप्रौढात्मविवेकानामायुरायासकारणम् ।।१०।।

पिताश्री ऋभुको आज्ञा लिईकन निदाघजी । निक्लिए तीर्थयात्रामा तीर्थस्नान गरौं भनी । तीर्थस्नान गरी साढे तीन कोटि[1] सुतीर्थमा । निदाघ घरमा फर्के पिताश्रीको नजीकमा । पिताश्रीलाई ढोगेर वृत्तान्त तीर्थस्नानको । निदाघले सबै चर्चा सुनाए ऋभुलाई नै । साढे तीन कोटि तीर्थ, स्नानको फलप्राप्त भै । मेरो हृदयमा यस्ता विचारहरू जन्मिए । मर्नको लागी जन्मन्छन्, मर्छन् जन्म लिने भनी । आफ्ना चेष्टाबाट विश्व देखिन्छ क्षणभङ्गुर[2] । ऐश्वर्यमय भूमिमा पाइने यी पदार्थ नै । आपत्तिहरूका हुन्छन् मूलकारण-रूप नै । वस्तुहरू यी देखिन्छन् फलामे छडभैँ सबै । अलग्ग, तर यी सारा कल्पनारूपी चुम्बक । हरूबाट प्रेरित भै हुन्छन् एकत्र रूपमा । मरुभूमि बीच हिंड्दा बटुवालाई जस्तरी । विरक्ति हुन्छ, त्यस्तै नै मैले विषय-वासना । भोग वस्तुहरू हेर्दा देखिन्छन् दुखदायी यी । यी सबै दुख्खको अन्त्य कसरी हुन्छ सम्भव । भन्ने चिन्ताबाट मेरो मन सन्तापयुक्त छ ।

---

१ तीन करोड पचास लाख

२ एकै छिनमा टुटफुट हुने अस्थिर प्रकृतिको ।

चिन्ता चक्रहरू घुम्छन् सम्पत्तिका अधि पछि । यस्ता सम्पत्तिले दिन्नन् मलाई सुख क्यै पनि ।
पत्नी, पुत्र, बान्धव यी घर आपत्तिका सरी । लागदछन् हे ऋषिश्रेष्ठ, स्वयं श्री लक्ष्मीजी पनि ।
उदार-रूपिणी साथै कोमलाङ्गी भए पनि । मोह उत्पन्न गर्नामा, उनी बन्छिन् सहायिका ।
धन, बान्धव, लक्ष्मीले जीव हुन्न प्रफुल्लित । टुप्पोमा पातको बस्ने पानीको कण माफिक ।
आयु पनि छ मान्छेको क्षणभङ्गुर वास्तव । नाशवान् यो देह छाडी, उन्मत्तभाव लीकन ।
मैले पनि हिंड्नु पर्छ भन्ने लागदछ हर्दम । सर्परूपी वासनाको गरी सङ्गत जर्जर ।
बनाएर देहलाई, आत्मज्ञान नलीकन । बाँच्नेको जीवन पनि कष्टकै हुन्छ कारण ॥४-१०॥

युज्यते वेष्टनं वायोराकाशस्य च खण्डनम् । ग्रन्थनं च तरङ्गाणामास्था नायुषियुज्यते ।।११।।
प्राप्यं संप्राप्यते येन भूयो येन न शोच्यते । पराया निर्वृतेः स्थानं यत्तजीवितमुच्यते ।।१२।।
तरवोऽपि हि जीवन्ति जीवन्ति मृगपक्षिणः । स जीवति मनो यस्य मननेनोपजीवति ।।१३।।
जातास्त एव जगति जन्तवः साधुजीविताः । ये पुनर्नेह जायन्ते शेषा जरठगर्दभाः ।।१४।।
भारो विवेकिनः शास्त्रं भारो ज्ञानं च रागिणः । अशान्तस्य मनो भारो भारोऽनात्मविदो वपुः ।।१५।।

हावालाई बेर्नु अनि आकाशलाई काटनु । समुद्रका छालहरू मिलाईकन गाँसनु ।
बरु होला सम्भव क्यै तर नश्वर देहमा । आस्था, विश्वास राख्नुको छैन औचित्य क्यै पनि ।
जेबाट पाइन्छ सबै वस्तु पाउन योग्य र । जे गर्दा भोग्नु पर्दैन शोक, दुख्ख कुनै पनि ।
पाइन्छ महती शान्ति जस्ता कार्य गरेपछि । त्यस्तो जीवनलाई नै सच्चा जीवन जाननु ।
बाँच्छन् रुखहरू, बाँच्छन् चरा, मृगहरू पनि । त्यै ठहर्दछ बाँचेको जो गर्छन् आत्म चिन्तन ।
संसारमा जन्मिएका प्राणी जे जति छन् यहाँ । बाँच्ने तरिका सबको उत्कृष्टै मान्नु पर्दछ ।
यदि फर्किनु पर्दैन, जन्म-मृत्यु कुचक्रमा । बाँकी प्राणीहरू खालि दिन गन्दै बिताउँछन् ।
नसके तापनि भारी बोक्ने बूढो गधा सरी । ज्ञानी मानिसका लागि ग्रन्थादि भार मात्र हुन् ।
रागी-भोगीलाई ज्ञान, व्यर्थको बोझ मात्र हो । अशान्तलाई उसको मन नै बोझ बन्दछ ।
आत्म ज्ञानीलाई चाहिं शरीरै बोझ बन्दछ ॥११-१५॥

अहङ्कारवशादापदहंकाराद्दुराधयः । अहङ्कारवशादीहा नाहंकारात्परो रिपुः ।।१६।।
अहङ्कारवशाद्यद्यन्मया भुक्तं चराचरम् । तत्तत्सर्वमवस्त्वेव वस्त्वहंकाररिक्तता ।।१७।।
इतश्चेतश्च सुव्यग्रं व्यर्थमेवाभिधावति । मनो दूरतरं याति ग्रामे कौलेयको यथा ।।१८।।
क्रूरेण जडतां याता तृष्णाभार्यानुगामिना । वशः कौलेयकेनैव ब्रह्मन्मुक्तोऽस्मि चेतसा ।।१९।।
अप्यब्धिपानान्महतः सुमेरून्मूलनादपि । अपि बह्न्यशनादब्रह्मन्विषमश्चित्तनिग्रहः ।।२०।।
चित्तं कारणमर्थानां तस्मिन्सति जगत्त्रयम् । तस्मिन्क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ।।२१।।

अहङ्कारबटै आफत् मान्छेमा पर्न थाल्दछन् । अहङ्कारबटै चित्त विकार ग्रस्त बन्दछ ।
अहंभावबटै इच्छा नानाथरि पलाउँछन् । शत्रु अर्को कुनै छैन अहङ्कार सरी यहाँ ।
परि अहङ्कार माझ, जति भोगें जगत्रमा । ती हुन् फोस्रा, तत्त्वचैं हो अहङ्कार-विहीनता ।
यताउता दौडिराख्छ, भई आतुर व्यर्थमा । मन टाडा पुग्छ, कुत्ता गाउँमा दौडिए सरी ।
तृष्णारूपी कुकुर्नीको पछि लाग्ने कुकुरझैं । मनको क्रूर पन्जामा परी म मूर्खझैं भएँ ।
तर ऐले भने मैले दुष्प्रभाव हटाउँदै । चित्तजन्य रागबाट सर्वथा मुक्त भैसकें ।

समुद्र पिउनु, मेरु हल्लाउनु र अग्निका । बलेका कोइला खानुभन्दा पनि छ दुष्कर । मान्छेको मनका चित्त वृत्तिलाई दबाउनु । चित्तबाटै त मान्छेमा धनको मोह जागदछ । तीनै लोक भोग गर्ने ईच्छाको मूल कारण । चित्तनै हो, चित्तबाट लोकको भोग चाहना । हट्यो भने, जगत् सारा सजिलै हटिहाल्दछ । चिकित्सा चित्तकै गर्नु तसर्थ अनिवार्य छ ॥१६-२१॥

यां यामहं मुनिश्रेष्ठ संश्रयामि गुणश्रियम् । तां तां कृन्तति मे तृष्णा तन्त्रीमिव कुमूषिका ।।२२।। पदं करोत्यलङ्घ्येऽपि तृप्ता विफलमीहते । चिरं तिष्ठति नैकत्र तृष्णा चपलमर्कटि ।।२३।। क्षणमायाति पातालं क्षणं याति नभःस्थलम् । क्षणं भ्रमति दिक्कुञ्जे तृष्णा हृत्पद्मषट्पदि ।।२४।। सर्वसंसारदुःखानां तृष्णैका दीर्घदुःखदा । अन्तःपुरस्थमपि या योजयत्यतिसंकटे ।।२५।। तृष्णाविषूचिकामन्त्रश्चिन्तात्यागो हि स द्विज । स्तोकेनानन्दमायाति स्तोकेनायाति खेदताम् ।।२६।।

जति श्रेष्ठ गुणहरू मैले स्वीकार गर्दछु । वीणा-तार[1] मूसाले झैं, तृष्णाले काटिहाल्दछे । तृष्णा चञ्चल बादर्नी सरि खुट्टा उचाल्दछे । नसक्ने ठाउँमा पुग्न, पेट टन्न भए पनि । नयाँ फलहरू चाख्न दौडिराख्छे यताउता । एकै छिन पनि टिक्न सक्दिन एक ठाउँमा । चित्तरूपी कमलमा भँवरा दौडिए सरी । घरी आकाशमा तृष्णा, घरी पाताल पुग्दछे । सबै दुख्खहरू मध्ये तिर्सना हो महादुख । अन्तपुरवासी[2] पनि सहजै फँसी हाल्दछन् । तृष्णारूपी महामारी निको पार्न त चित्तको । चिन्ता हटाएर मात्र सकिने देख्छु, ब्राह्मण । थोरै मात्र पनि चिन्ता छोडे आनन्द आउँछ । थोरै मात्र पनि चिन्ता लिए घेर्दछ दुख्खले ॥२२-२६॥

नास्ति देहसमः शोच्यो नीचो गुणविवर्जितः ।।२७।। कलेवरमहंकारगृहस्थस्य महागृहम् । लुठत्वभ्येतु वा स्थैर्यं किमनेन गुरो मम ।।२८।। पङ्क्तिबद्धेन्द्रियपशुं वल्गत्तृष्णागृहाङ्गणम् । चित्तभृत्यजनाकीर्णं नेष्टं देहगृहं मम ।।२९।। जिह्वामर्कटिकाक्रान्तवदनद्वारभीषणम् । दृष्टदन्तास्थिशकलं नेष्टं देहगृहं मम ।।३०।।

गुणहीन-देह मेरो जस्तो संसारमा अरू । शोचनीय वस्तु कुनै छैन भन्ने म ठान्दछु । शरीररूपी यो भव्य ठूलो महलभित्र नै । अहङ्कार नामधारी गृहस्थी बास बस्दछ । यो देह दीर्घायु बनोस् अथवा शीघ्र नष्ट होस् । मलाई छैन क्यै चिन्ता, रत्तिभर पनि कुनै । शरीररूपी घरमा इन्द्रिय रूपका पशु । पङ्तिबद्ध रहेका छन्, त्यस्को आँगनमा भने । तिर्सनारूपी बाँदर्नी घुमी राख्छे यताउता । चित्तवृत्ति बसेका छन् बनी नोकर-चाकर । मलाई मन पर्दैन यस्तो देहरूपी घर । जिब्रोरूपी बाँदरको डरले थर्कमान भै । मुखरूपी द्वारबाटै हड्डिका दाँत डिञ्च छन् । मलाई मन पर्दैन यस्तो देहरूपी घर ॥२७-३०॥

रक्तमांसमयस्यास्य सबाह्याभ्यन्तरे मुने । नाशैकधर्मिणो ब्रूहि कैव कायस्य रम्यता ।।३१।। तडित्सु शरदभ्रेषु गन्धर्वनगरेषु च । स्थैर्यं येन विनिर्णीतं स विश्वसितु विग्रहे ।।३२।। शैशवे गुरुतो भीतिर्मातृतः पितृतस्तथा । जनतो ज्येष्ठबालाच्च शैशवं भयमन्दिरम् ।।३३।। स्वचित्तबिलसंस्थेन नानाविभ्रमकारिणा । बलात्कामपिशाचेन विवशः परिभूयते ।।३४।।

---

१ वीणा, गीतार वा सारङ्गीको तार

२ प्रस्तुत प्रसङ्गमा यस शब्दले राजदरबारको रङ्गमहलमा बसेर रमाउनेहरू वा आत्मीय आनन्दमा रमाउनेहरू पनि भन्ने भाव व्यक्त गर्दछ ।

दासाः पुत्राः स्त्रियश्चैव बान्धवाः सुहृदस्तथा । हसन्त्युन्मत्तकमिव नरं वार्धककम्पितम् ।।३५।।
दैन्यदोषमयी दीर्घा वर्धते वार्धके स्पृहा । सर्वापदामेकसखी हृदि दाहप्रदायिनी ।।३६।।
क्वचिद्वा विद्यते यैषा संसारे सुखभावना । आयुः स्तम्बमिवासाद्य कालस्तामपि कृन्तति ।।३७।।
तृणं पांसुं महेन्द्रं च सुवर्णं मेरुसर्षपम् । आत्मंभरितया सर्वमात्मसात्कर्तुमुद्यतः । कालोऽयं सर्वसंहारी तेनाक्रान्तं जगत्त्रयम् ।।३८।।

भित्र बाहिर मासु र रक्तले परिपूरित । नाशिने यो देहभित्र के चैँ सुन्दरता छ र ? चम्किने बिजुली साथै शरद्का[1] मेघमा अनि । गन्धर्व-नगरी भित्र जस्ले देख्दछ स्थैर्यता[2] । त्यस्ता मानिसले मात्र विश्वास गर्छ देहमा । बावु, आमा, गुरु, जेठा, अरू मानिसबाट नै । डराउने बाल्यकाल डरकै घर लाग्दछ । तन्नेरीमा देह भित्रै रहेर भ्रम सिर्जने । कामनाको वश परी जीवले दुख्ख पाउँछ । बूढो भए पछि देह जब काँप्दछ थर्थरी । छोरा-छोरी, बन्धु, दास, महिला सब हाँस्दछन् । अशक्त-बृद्धावस्थामा आकाङ्क्षा अरू बढ्दछन् । बृद्धावस्था, चित्त पोल्ने विपत्तिको सहेली हुन् । संसारका प्राणीहरू जस्लाई सुख भन्दछन् । त्यस्तो सुख्ख कहाँ हुन्छ ? मान्छेको आयुलाई ता । घाँस काटे सरी काल हमेसा काटिराख्दछ । यो कालले धुलोलाई, त्यान्द्रोलाई पहाड र । सुवर्णको मेरुलाई तोरीझैँ पार्न सक्दछ । सबैलाई गाँस हाल्ने आफ्नो भोक मिटाउन । कालदेखि तीनै लोक रहन्छन् थर्कमान भै ॥३१-३८॥

मांसपाञ्चालिकायास्तु यन्त्रलोलेऽङ्गपञ्जरे । स्नाय्वस्थिग्रन्थिशालिन्याः स्त्रियः किमिव शोभनम् ।।३९।।
त्वङ्मांसरक्तबाष्पाम्बु पृथक्कृत्वा विलोचने । समालोकय रम्यं चेत्किं मुधा परिमुह्यसि ।।४०।।
मेरुशृङ्गतटोल्लासिगङ्गाचलरयोपमा । दृष्टा यस्मिन्मुने मुक्ताहारस्योल्लासशालिता ।।४१।।
श्मशानेषु दिगन्तेषु स एव ललनास्तनः । श्वभिरास्वाद्यते काले लघुपिण्ड इवान्धसः ।।४२।।
केशकज्जलधारिण्यो दुःस्पर्शा लोचनप्रियाः । दुष्कृताग्निशिखा नार्यो दहन्ति तृणवन्नरम् ।।४३।।
ज्वलतामतिदूरेऽपि सरसा अपि नीरसाः । स्त्रियो हि नरकाग्नीनामिन्धनं चारु दारुणम् ।।४४।।
कामनाम्ना किरातेन विकीर्णा मुग्धचेतसः । नार्यो नरविहङ्गानामङ्गबन्धनवागुराः ।।४५।।
जन्मपल्वलमत्स्यानां चित्तकर्दमचारिणाम् । पुंसां दुर्वासनारज्जुर्नारी बडिशपिण्डिका ।।४६।।
सर्वेषां दोषरत्नानां सुसमुद्गिकयानया । दुःखश्रृङ्खलया नित्यमलमस्तु मम स्त्रिया ।।४७।।
यस्य स्त्री तस्य भोगेच्छा निःस्त्रीकस्य क्व भोगभूः । स्त्रियं त्यक्त्वा जगत्त्यक्तं जगत्त्यक्त्वा सुखी भवेत् ।।४८।।

यन्त्र जस्तै चञ्चल त्यो देहको पिंजरामहाँ । नसा, हड्डि जोडिएको मासुको पुतली सरी । नारीको देहमा त्यस्तो के चैँ सुन्दरता छ र ? आँखाले देखिने छाला, मासु, रक्त र आँसु यी । छुट्टा छुट्टै पारी हेरे, के आकर्षक हुन्छ र ? छैनन् आकर्षक यदि, अङ्ग यी छुट्टिए पछि । किन गर्छौ मरीहत्ते के पाइन्छ र फाइदा ? पहाडबाट निक्लेर बग्ने गङ्गा नदी सरी । नारी चन्चल देखिन्छिन्, मोतिहार सुशोभित । काल आए पछि उन्का स्तनका टुकडाहरू । खान्छन् कुकुरले, अन्न-पिण्ड[3] जस्तै मशानमा । लर्काएर केश काला, आँखा गाजलु पारने । हेर्दा त राम्रै देखिन्छन् नारीहरू समग्रमा । तर तिन्लाई छोएमा नतिजा दुख्खदायी नै ।

---

१ असोज कात्तिक महिनाको ।

२ यो टिकाउ हो भन्ने विश्वास लिनुलाई नै यहाँ स्थैर्यता शब्दबाट व्यक्त गरिएको छ ।

३ अन्नका टुक्रा, रोटी वा भातको डल्लो ।

हुने गर्दछ किनकि अग्नि ज्वाला सरी तिनी । पुरुषको देहलाई घाँस जस्तै डढाउँछन् । नर्करूपी अग्नि बाल्ने दाउरा, अति दूरका । रसिला देखिने नारी हुन्छन् वास्तव नीरस । कामरूपी किराँतीले, पुरुषरूपी मिर्ग त्यो । फँसाउन, नारी रूपी जालो फैलाई राख्दछ । पुरुषहरू ती आफ्ना ज्यानरूपी तलाउमा । चित्तरूपी हिलो भित्र माछा झै सल्बलाउँछन् । अँगालोमा पार्न भनि ती माछालाई नारीले । वासनाको डोरी लिई बल्छीको अग्र भागमा । आफैँ चारो बनी टप्प नर माछो फसाउँछन् । दोषरूपी रत्न सारा समुद्र सरि आफनै । भित्र राखेर पुरुषलाई आकृष्ट पार्दछन् । भो चाहिन्न म वाक्कै छु, नारीहरू परै रहुन् । यदि पुरुषको साथ नारीको सहवास छ । पक्कै पनि पुरुषले चाहन्छ नारी भोगन । नारी छैन साथ भने केको पो भोग गर्नु र । नारी छोड्यो भने सारा विश्व संसार छाडियो । छोडे संसार मान्छेले आफैँ नै सुख्ख पाउँछ ॥३९-४८॥

दिशोऽपि न हि दृश्यन्ते देशोऽप्यन्योपदेशकृत् । शैला अपि विशीर्यन्ते शीर्यन्ते तारका अपि ।।४९।।
शुष्यन्त्यपि समुद्राश्च ध्रुवोप्यध्रुवजीवनः । सिद्धा अपि विनश्यति जीर्यन्तो दानवादयः ।।५०।।
परमेष्ठ्यपि निष्ठावान्हीयते हरिरप्यजः । भावोऽप्यभावमायाति जीर्यन्ते वै दिगीश्वराः ।।५१।।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च सर्वा वा भूतजातयः । नाशमेवानुधावन्ति सलिलानीव वाडवम् ।।५२।।
आपदः क्षणमायान्ति क्षणमायान्ति संपदः । क्षणं जन्माथ मरणं सर्वं नश्वरमेव तत् ।।५३।।
अशूरेण हताः शूरा एकेनापि शतं हतम् । विषं विषयवैषम्यं न विषं विषमुच्यते ।।५४।।
जन्मान्तराघ्ना विषया एकजन्महरं विषम् । इति मे दोषदावाग्निदग्धे संप्रति चेतसि ।।५५।।
स्फुरन्ति हि न भोगाशा मृगतृष्णासरःस्वपि । अतो मां बोधयाशु त्वं तत्त्वज्ञानेन वै गुरो ।।५६।।
नो चेन्मौनं समास्थाय निर्मानो गतमत्सरः । भावयन्मनसा विष्णुं लिपिकर्मार्पितोपमः ।।५७।।
इति महोपनिषद् ।।

मैले देख्नै छोडी सकेँ दिशा र विदिशा पनि । देखाउने अरूलाई स्थान देखिन्न कैं पनि । टुक्रा, टुक्रा भइ गिर्छन् अग्ला पर्वत श्रृङ्खला । तारा मण्डल यो सारा टुक्रिईकन झर्दछ । समुद्र नै सुकिहाल्छन्, ध्रुव नक्षत्र यी सबै । नाशिन्छन् झै अध्रुव ती, नाशिन्छन् सिद्ध पूरुष । दैत्य दानव झै जीर्ण आफँनै नष्ट बन्दछन् । ब्रह्मा प्रजापति साथै भगवान् बिष्णुजी पनि । अन्तर्धान भई हाल्छन्, सारा भावहरू पनि । अभावमा परिणत भएर नष्ट बन्दछन् । दिक्पालहरू ती सारा बन्दछन् जीर्ण शीर्ण नै । देवताका गण सबै, प्राणीका झुण्ड झुण्ड नै । विनाशैतिर लम्कन्छन्, डडेलोमा समुद्र झैं । एकै छिन्मा आफतले विपत्ति ग्रस्त पार्दछन् । एकै छिन्मा कहीं फेरी धेरै सम्पत्ति मिल्दछ । एकै छिन्मा जन्मने र मर्नेको लाम लाग्दछ । सङ्कल्पहरू यी सारा तर छन् नाशवान नै । शूरवीरहरूलाई मार्न सक्दछ कायर । एकैबाट सयौं प्राणी मारिदैछन् सरासर । वासनाले चित्तभित्र भर्छन् विषम भावना । त्यस्तो विषमता बन्छ महाविष स्वरूपको । प्रत्यक्ष विषले मर्ला मान्छे तत्काल एउटा । वासना-विषले मर्छन् जन्म-जन्मान्तरै सबै । तसर्थ यो घडी मेरा चित्तमा पनि दन्दनी । दोषरूपी डडेलो त्यो दन्किएको म देख्दछु । मृगतृष्णारूपी ठूलो तलाउ छेउमा म छु । तथापि भोग लिप्साको चाहना छैन क्यै ममा । तसर्थ हे गुरु मेरा, पिताश्री तत्त्व ज्ञानको । उपदेश बक्सियोस कृपापूर्वक शीघ्र नै । मान, मत्सर छोडेर अन्यथा भित्र चित्तमा । भगवान् विष्णुको ध्यान गर्दै म पनि चित्र झैं । चुपचाप भई बस्छु, मौनव्रत लिईकन ॥४९-५७॥

चौथो अध्याय

निदाघ तव नास्त्यन्यज्ज्ञेयं ज्ञानवतां वर । प्रज्ञया त्वं विजानासि ईश्वरानुगृहीतया । चित्तमालिन्यसंजातं मार्जयामि भ्रमं मुने ।।१।। मोक्षद्वारो द्वारपालाश्चत्वारः परिकीर्तिताः । शमो विचारः संतोषश्चतुर्थः साधुसङ्गमः ।।२।। एकं वा सर्वयत्नेन सर्वमुत्सृज्य संश्रयेत् । एकस्मिन्वशगे यान्ति चत्वारोऽपि वशं गताः ।।३।।

छोरा निदाघका सारा कुरा सुनिसके पछि । महर्षि ऋभुले फेरी भन्नुभो ती निदाघमा । जान्न बाँकी केही छैन निदाघ तिमीले अब । आफ्नै बुद्धि र प्रभुको कृपाले सब जान्दछौ । तैपनि चित्तमा तिम्रा मन-मालिन्य, क्यै भए । प्रयत्न गर्नेछु मैले त्यस्ता भ्रम हटाउन । चारोटा द्वारपाले छन् मोक्षको द्वारमा खडा । विचार, शम[1], सन्तोष, चौथो चैं साधु सङ्गत । यी मध्येमा कुनै एक मात्रको पनि आश्रय । मिल्यो भने बाँकी अरू द्वारपाल सधाउन । खासै मुस्किल पर्दैन सहजै वशमा अरू । आउनेछन् र खुल्ने छ मोक्षको द्वार जानन् ॥१-३॥

शास्त्रैः सज्जनसंपर्कपूर्वकैश्च तपोदमैः । आदौसंसारमुक्त्यर्थं प्रज्ञामेवाभिवर्धयेत् ।।४।। स्वानुभूतेश्च शास्त्रस्य गुरोश्चैवैकवाक्यता । यस्याभ्यासेन तेनात्मा सततं चावलोक्यते ।।५।।

संसार-मुक्तिका लागि तप, इन्द्रिय-निग्रह । गर्ने र वेद-वेदान्तहरूको अनुशिक्षण । प्राप्त गर्ने र विद्वानहरूको साथ सङ्गत । गरेर पहिले आफ्नो बढाउ ज्ञान राम्ररी । पछि आफ्नै अनुभव, गुरु-वाक्य पनि गुनी । आत्मचिन्तनको नित्य अभ्यास गर्नु पर्दछ ॥४-५॥

सङ्कल्पाशानुसंधानवर्जनं चेत्प्रतिक्षणम् । करोषि तदचित्तत्वं प्राप्त एवासि पावनम् ।।६।। चेतसो यदकर्तृत्वं तत्समाधानमीरितम् । तदेव केवलीभावं सा शुभा निर्वृतिः परा ।।७।। चेतसा संपरित्यज्य सर्वभावात्मभावनाम् । यथा तिष्ठसि तिष्ठ त्वं मूकान्धबधिरोपमः ।।८।। सर्वं प्रशान्तमजमेकमनादिमध्यमाभास्वरं स्वदनमात्रमचैत्यचिन्हम् । सर्वं प्रशान्तमिति शब्दमयी च दृष्टिर्बाधार्थमेव हि मुधैव तदोमितीदम् ।।९।। सर्वं किंचिदिदं दृश्यं दृश्यते चिज्जगद्गतम् । चिन्निष्पन्दांशमात्रं तन्नान्यदस्तीति भावय ।।१०।। नित्यप्रबुद्धचित्तस्त्वं कुर्वन्वापि जगत्क्रियाम् । आत्मैकत्वं विदित्वा त्वं तिष्ठाक्षुब्धमहाब्धिवत् ।।११।।

हरेक क्षण तिमीले आशा, सङ्कल्प यी दुवै । यदि छाडिसकेका छौ, तिन्को खोजिनिति भने । त्यस् स्थितिमा तिमी भित्र चित्तका वृत्ति चन्चल । स्थिर भै, पाइ सक्नेछौ अचित्त-स्थिति[2] पावन । यदि तिम्रो चित्तभित्र म कर्ता ह्वैन सर्वथा । भन्ने भाव दृढ हुनु, समाधान त्यही बुझ्न । कैवल्यको[3] भाव त्यै हो, त्यै नै परम शान्ति हो । मेरो भन्ने भाव सबै, चित्तबाट हटाउँदै । लाटो, अन्धो र बहिरो रहे जस्तै तिमी बस । सबै तत्त्व छन् प्रशान्त, अजन्मा[4] छन् र एक छन् । सुरु, मध्यहीन छन् र प्रकाशमय छन् सब । अनुभूति मात्र हुन् यी, अचित्त र प्रशान्त छन् । भन्ने कुरा मात्र हुन् यी, खाली शाब्दिक दृष्टि हुन् । भन्नु यो व्यर्थ हो, यो त बाधा हो, आत्म बोधमा ।

---

१ मन लगायत इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रणमा लिनुलाई नै शम भनिएको हो ।

२ अमनष्क अवस्था, अर्थात् चित्त वृत्तिहरूमा नियन्त्रण भइसकेको अवस्था ।

३ चैतन्य स्वरूप मात्र रहनु । त्रिगुणातीत हुनु । जीवमा अहङ्कार र सुख दुख जस्ता भावहरू समाप्त हुनु ।

४ जन्म नलिएका वा जन्म लिनु न पर्ने ।

दृश्य देखिन्छ जे जस्तो प्रपञ्च रूपमा यहाँ । त्यो सबै नै प्रणव हो अर्थात् ॐकाररूप हो । यो दृश्य ता चित् जगत्मा पनि देखिन्छ, वा भनौँ । चैतन्यका धड्कनको एउटा अंश मात्र हो । तस्मात् चैतन्यभन्दा क्यै अरू छैन भनी बुझ । यही नै भावना राख प्रबुद्धचित्त भैकन । सांसारिक कार्य गर तर आत्मा र जीवमा । एकत्वको भावलाई आत्मसात गरीकन । महासमुद्र झैँ शान्त भएर बस निश्चल ॥६-११॥

तत्त्वावबोध एवासौ वासनातृणपावकः । प्रोक्तः समाधिशब्देन न तु तूष्णीमवस्थितिः ।।१२।। निरिच्छे सस्थिते रत्ने यथा लोकः प्रवर्तते । सत्तामात्रे परे तत्त्वे तथैवायं जगद्गणः ।।१३।। अतश्चात्मनि कर्तृत्वमकर्तृत्वं च वै मुने । निरिच्छत्वादकर्तासौ कर्ता संनिधिमात्रतः ।।१४।। ते द्वे ब्रह्मणि विन्देत कर्तृताकर्तृते मुने । यत्रैवैष चमत्कारस्तमाश्रित्य स्थिरो भव ।।१५।। तस्मान्नित्यमकर्ताहमिति भावनयेद्धया । परमामृतनाम्नी सा समतैवावशिष्यते ।।१६।।

यो आत्मज्ञानले मात्र वासनारूपी घाँस यो । जलाएर भष्म पार्छ, जान्नु यही समाधि हो । चुपो लागि बस्नु मात्र, मानिदैन समाधि त्यो । जसरी रत्न आफैँमा बस्छ इच्छा-विहीन भै । तर मान्छेहरू हुन्छन्, झन् आकर्षित रत्नमा । सत्तारूपी परमात्म-तत्त्वमा पनि विश्व यो । रत्नमा मानिस सरी, ज्ञानी आकृष्ट बन्दछन् । अकर्ता-भावका साथै कर्ता-भाव पनि दुवै । आत्मामा नै रहेका छन्, कामना-हीन भो भने । आत्मा अकर्ता भैहाल्छ, आत्मामा जब भावना । कर्ता मै हूँ भनी उठ्छ, कर्ता उ बनी हाल्दछ । अकर्तृत्व र कर्तृत्व ब्रह्ममा छन् दुवै गुण । जस्मा छ यो चमत्कार त्यस्कै आश्रय ली बस । म सधैँ नै अकर्ता हूँ भन्ने भाव भयो भने । खाली सत्ता बची राख्छ परमामृत-तत्त्वको ॥१२-१६॥

निदाघ श्रृणु सत्त्वस्था जाता भुवि महागुणाः । ते नित्यमेवाभ्युदिता मुदिताः ख इवेन्दवः ।।१७।। नापदि ग्लानिमायान्ति निशि हेमाम्बुजं यथा । नेहन्ते प्रकृतादन्यद्रमन्ते शिष्टवर्त्मनि ।।१८।। आकृत्यैव विराजन्ते मैत्र्यादिगुणवृत्तिभिः । समाः समरसाः सौम्य सततं साधुवृत्तयः ।।१९।। अब्धिवद्धृतमर्यादा भवन्ति विशदाशयाः । नियतिं न विमुञ्चन्ति महान्तो भास्करा इव ।।२०।।

हे निदाघ, सत्त्वमा नै स्थिर भैकन प्राणी जो । आएका छन् विश्वमा जो, ती महान् गुणवान छन् । ती सधैँ उन्नति गर्दै रहन्छन् खूब हर्षित । आकाशमा चन्द्रमा ती जसरी छन् प्रफुल्लित । सत्गुणी मानिसहरू आपत्ति क्यै परे पनि । रात्रिमा स्वर्ण कमल सरी बस्छन् न वैलिई । जे मिल्छ, छन् खुसी त्यस्मै, हिँड्दछन् शिष्ट-मार्गमा । चेहरैबाट देखिन्छन् सदा हर्षित-भावमा । मित्रता सबमा राख्छन्, करुणा र प्रसन्नता । साधु सरि सबैमाथि समता भाव राख्दछन् । मर्यादा कहिल्यै आफ्नो छोड्दैनन् ती समुद्रझैँ । दृष्टिकोण पनि तिन्को हुने गर्छ फराकिलो । जसरी भगवान् सूर्य हिँड्छन् नियत-मार्गमा । गन्तव्य-पथ छोड्दैनन् त्यस्तै सत्गुणी मानिस ॥१७-२०॥

कोऽहं कथमिदं चेति संसारमलमाततम् । प्रविचार्य प्रयत्नेन प्राज्ञेन सह साधुना ।।२१।। नाकर्मसु नियोक्तव्यं नानार्येण सहावसेत् । द्रष्टव्यः सर्वसंहर्ता न मृत्युरवहेलया ।।२२।। शरीरमस्थि मांसं च त्यक्त्वा रक्ताद्यशोभनम् । भूतमुक्तावलीतन्तुं चिन्मात्रमवलोकयेत् ।।२३।। उपादेयानुपतनं हेयैकान्तविसर्जनम् । यदेतन्मनसो रूपं तद्बाह्यम् विद्धि नेतरत् ।।२४।। गुरुशास्त्रोक्तमार्गेण स्वानुभूत्या च चिद्घने । ब्रह्मैवाहमिति ज्ञात्वा वीतशोको भवेन्मुनिः ।।२५।।

साधु, विद्वान्सँग बसी म को हूँ, विश्व के गरि । सिर्जना भो भनि सोध्ने प्रयास गर्नु उत्तम ।
नगर्नू काम निस्सार, न बस्नु दुर्जनैसँग । सर्वग्रासी काललाई नभुल्नू कहिल्यै पनि ।
मासु, रगत, हड्डिले बनेको देहमा बढी । नदिई ध्यान, तिमीले सर्वदा गर्नु चिन्तन ।
प्राणीको भित्र रहने परमात्मीय-तत्त्वमा । छिरेर मणिमालामा रहेको सूत्रलाई झैं ।
चाहिनेको पछि लाग्नु, छोड्दिनु ती नचाहिने । मनको वृत्ति हो वाह्य, भित्री होइन वृत्ति यो ।
भन्ने बुझेर, तिमीले परमात्मीय-तत्त्वमा । गुरुले, शास्त्रले साथै आफ्नै चिन्तनले पनि ।
देखाएको मार्ग हिंड्दै "म नै ब्रह्म हूँ" मानदै । शोक-मुक्त भई, ढुक्कै, आत्मचिन्तनमा जुट ॥२१-२५॥

यत्र निशितासिशतपातनमुत्पलताडनवत्सोढव्यमग्निदाहो हिमसेचनमिवाङ्गारावर्तनं चन्दनचर्चेव निरवधिनाराचविकिरपातो निदाघविनोदनधारागृहशीकरवर्षणमिव स्वशिरश्छेदः सुखनिद्रेव मूकीकरणमाननमुद्रेव बाधिर्यं महानुपचय इवेदं नावहेलनया भवितव्यमेवं दृढवैराग्याद्बोधो भवति । गुरुवाक्यसमुद्भूतस्वानुभूत्यादिशुद्धया । यस्याभ्यासेन तेनात्मा सततं चावलोक्यते ।।२६।।

आत्मज्ञान प्राप्ति गर्ने क्रममा जव साधक । सिद्धिको विन्दुमा पुग्छ त्यो बेला लाग्न थाल्दछ ।
तर्वारको चोट यदि देहमा बज्रियो भने । कमल्को फूल लागेझैं अतिकोमल लाग्दछ ।
देह तिम्रो अग्निबाट पोलिएमा कसै गरी । चिसो पानीबाट आफैं नुहाएसरि लाग्दछ ।
बलेका कोइलामाथि यदि सुत्नु पर्‍यो भने । श्रीखण्ड लेपन गरे जस्तो शीतल लाग्दछ ।
देहमा वाणको वर्षा लगातार हुँदा पनि । चिसो पानी फाली राख्ने फुहारा सरि लाग्दछ ।
सुखनिद्रा सरी लाग्छ टाउको काटिदा पनि । यदि लाटो हुनु पर्‍यो, लाग्छ मौनव्रती भएँ ।
बैह्रो हुँदा पनि लाग्छ, मेरो उन्नति भो भनी । तर यो स्थिति मिल्दैन उपेक्षा-भावमा बसे ।
यो स्थिति पाउन पनि दृढ वैराग्य लीकन । आत्मज्ञान प्राप्ति गर्ने मार्गमा हिंड्नु पर्दछ ।
उपदेश गुरुको र शास्त्राध्ययनले अनि । आन्तर्यको अनुभव आफ्नो पनि लिईकन ।
चित्त शुद्ध गरी नित्य अभ्यास गर्नु पर्दछ । आत्म-साक्षात्कार गर्ने देखिन्छ मार्ग त्यस्पछि ॥ २६ ॥

विनष्टदिग्भ्रमस्यापि यथापूर्वं विभाति दिक् । तथा विज्ञानविध्वस्तं जगन्नास्तीति भावय ।।२७।।
न धनान्युपकुर्वन्ति न मित्राणि न बान्धवाः । न कायक्लेशवैधुर्यं न तीर्थायतनाश्रयः । केवलं तन्मनोमात्रमयेनासाद्यते पदम् ।।२८।।

आत्म ज्ञानीको स्थितिमा जब साधक पुग्दछ । दिशा-भ्रम नष्ट भई, दिशा देखिन थाल्दछन् ।
विशिष्ट ज्ञान प्राप्तिले जगत्को स्थितिमा पनि । रहेनछ केही भन्ने, भावना राख्नु पर्दछ ।
धनबाट पनि हुन्न प्राणीको उपकार क्यै । सक्दैनन् क्यै भलो गर्न साथी, बान्धवले पनि ।
जिउ स्वस्थ हुनु त्यस्तै तीर्थवासी हुँदा पनि । मिल्दैन क्यै आत्मज्ञान, त्यस्का लागि त जीवले ।
चैतन्यपदमा मात्र हुनुपर्दछ तन्मय ॥२७-२८॥

यानि दुःखानि या तृष्णा दुःसहा ये दुराधयः । शान्तचेतःसु तत्सर्वं तमोऽर्केष्विव नश्यति ।।२९।।
मातरीव परं यान्ति विषमाणि मृदूनि च । विश्वासमिह भूतानि सर्वाणि शमशालिनि ।।३०।।
न रसायनपानेन न लक्ष्म्यालिङ्गितेन च । न तथा सुखमाप्नोनि शमेनान्तर्यथा जनः ।।३१।।
श्रुत्वा स्पृष्ट्वा च भुक्त्वा च दृष्ट्वा ज्ञात्वा शुभाशुभम् । न हृष्यति ग्लायति यः स शान्त इति कथ्यते ।।३२।। तुषारकरबिम्बाच्छं मनो यस्य निराकुलम् । मरणोत्सवयुद्धेषु स शान्त इति कथ्यते ।।३३।।
तपस्विषु बहुज्ञेषु याजकेषु नृपेषु च । वनवत्सु गुणाढ्येषु शमवानेव राजते ।।३४।। संतोषामृतपानेन

ये शान्तास्तृप्तिमागताः । आत्मारामा महात्मानस्ते महापदमागताः ।।३५।। अप्राप्तं हि परित्यज्य संप्राप्ते समतां गतः । अदृष्टखेदाखेदो यः संतुष्ट इति कथ्यते ।।३६।। नाभिनन्दत्यसंप्राप्तं प्राप्तं भुङ्क्ते यथेप्सितम् । यः स सौम्यसमाचारः संतुष्ट इति कथ्यते ।।३७।। रमते धीर्यथाप्राप्ते साध्वीवाऽन्तःपुराजिरे । सा जीवन्मुक्ततोदेति स्वरूपानन्ददायिनी ।।३८।। यथाक्षणं यथाशास्त्रं यथादेशं यथासुखम् । यथासंभवसत्सङ्गमिमं मोक्षपथक्रमम् । तावद्विचारयेत्प्राज्ञो यावद्विश्रान्तिमात्मनि ।।३९।। तुर्यविश्रान्तियुक्तस्य निवृत्तस्य भवार्णवात् । जीवतोऽजीवतश्चैव गृहस्थस्याथवा यतेः ।।४०।। नाकृतेन कृतेनार्थो न श्रुतिस्मृतिविभ्रमैः । निर्मन्दर इवाम्भोधिः स तिष्ठति यथास्थितः ।।४१।।

शान्तचित्त मानिसका जे जति दुख्ख-कष्ट र । तिर्सना मनका साथै चिन्ताहरू असह्य छन् ।
सूर्यबाट अन्धकार भागेझैं, नष्ट बन्दछन् । नाशवान् यो विश्व भित्र बस्ने प्राणीहरू सबै ।
चाहे ती मृदुभाषी[1] हुन् चाहे,अमृदु भाषक[2] । मननिग्रहको[3] शक्ति आर्जेको ज्ञान-वानमा ।
विश्वास गर्छन्, बच्चाले आमालाई गरे सरी । जस्तो आनन्द मनका वृत्ति गर्दा नियन्त्रण ।
हुन्छ, त्यो अमृत-पान गर्दा वा लक्ष्मीले स्वयम् । अँगालो हालदा खेरि पनि मिल्दैन क्यै गरी ।
राम्रो, नराम्रो खवर सुन्दा जस्ता भए पनि । खाना खाँदा, छुँदा, हेर्दा, थाहा-पत्ता हुँदा पनि ।
न हुन्छ खुसीयाली क्यै न त विस्मात गर्दछ । त्यस्तालाई मान्नु पर्छ शान्त मानिस हो भनी ।
मर्ने बेला, उत्सवमा, लडाईं गरदा पनि । मन व्याकुल पारेर छट्पटाउन्न जीव जो ।
चन्द्रमण्डलको जस्तै मन शीतल राख्दछ । त्यस्तालाई मान्नु पर्छ शान्त मानिस हो भनी ।
त्यस्तो शान्त मानिस नै तपस्वीहरूमा अनि । विद्वानहरूमा साथै याज्ञिक-यजमानमा ।
राजा र वनबासीमा, गुणज्ञहरूमा पनि । सबैसँग उत्तिकै नै शोभायमान बन्दछ ।
सन्तोषरूपी अमृत पिएर शान्त भैकन । खुसी हुने महात्मा नै परमंपद पाउँछन् ।
छट्पटिन्न नपाएको वस्तु पाउन खातिर । पाएकोमा पनि सारै देखाउन्न प्रसन्नता ।
सुख्ख, दुख्ख नदेखेको मान्छे सन्तुष्ट हो बुझ । नपाएको पाउँ भनि आकाङ्क्षा लिन्न क्यै पनि ।
पाएकोमा पनि खर्च चाहिने मात्र गर्दछ । समभावी[4], सौम्यलाई[5] सन्तुष्ट भनि भन्दछन् ।
सती[6], साध्वी[7] नारी पनि शान्त भै रनिवासमा[8] । बस्छन् जसरी, त्यस्तै नै सजिलैसँग जे कुरा ।
मिल्छ, त्यस्मै खुस भई रमाईकन बस्दछन् । त्यस्ताले नै पाउँदछन् जीवन्मुक्त स्थिति पनि ।
बेला जुन् होस्, शास्त्र जे हुन्, ठाउँ जो होस्, यथाशुख । यथासंभव सत्सङ्ग गरेरै मुक्ति मिल्दछ ।
सांसारिक जीवनमा, व्यस्त होस् वा नहोस् कतै । चाहे गृहस्थी होस् चाहे सन्यासी नै रहोस् कुनै ।
विश्रान्ति अर्थात् आत्मज्ञ नबनेसम्म हर्दम । आत्म चिन्तनमा ज्ञानी तल्लीन हुनु पर्दछ ।
भवसागर यो तर्न यही मात्र उपाय छ । चाहे कुनै काम गरोस् न गरोस्, छैन मत्लव ।

---

१ मिठो र नरम भएर बोल्ने अर्थात् विनम्र ।
२ कठोर र रुखो बोल्ने वा खरो व्यवहार गर्ने ।
३ मन सहित इन्द्रियहरूमा नियन्त्रण गर्न सक्षम ।
४ भए पनि नभए पनि एउटै भावना राख्ने ।
५ सधैं प्रसन्न चित्त भएको र शान्त ।
६ पतिव्रता नारी
७ साधु स्वभावकी
८ राजाहरूको रङ्गमहल

श्रुति स्मृति शास्त्रहरू पढोस् वा नपढोस् कुनै । आत्माको चिन्तनमहाँ स्थिर भै लाग्नु पर्दछ । विना पहाडको शान्त तरङ्गहीन सिन्धुझैँ[1] । आत्मज्ञान प्राप्ति गर्ने उपाय एकमात्र हो ॥२९-४१॥

सर्वात्मवेदनं शुद्धं यदोदेति तदात्मकम् । भाति प्रसृतिदिक्कालबाह्यं चिद्रूपदेहकम् ।।४२।। एवमात्मा यथा यत्र समुल्लासमुपागतः । तिष्ठत्याशु तथा तत्र तद्रूपश्च विराजते ।।४३।।

तिमीलाई लाग्छ जब यो विश्व सबका सब । शुद्ध आत्मतत्त्व नै हो, त्यो बेला तिमी आफनो । देहलाई पनि देख्छौ देश-काल विहीनझैँ । देखिन्छ त्यो वखतमा विश्व चैतन्यरूप छ । आत्म स्वरूप यस्खाले ज्ञानीमा जब फुर्दछ । त्यहाँ, तुरुन्त त्यै रूप जीवको हुन्छ संस्थित ॥४२-४३॥

यदिदं दृश्यते सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम् । तत्सुषुप्ताविव स्वप्नः कल्पान्ते प्रविनश्यति ।।४४।। ऋतमात्मा परं ब्रह्म सत्यमित्यादिका बुधैः । कल्पिता व्यवहारार्थं यस्य संज्ञा महात्मनः ।।४५।। यथा कटकशब्दार्थः पृथग्भावो न काञ्चनात् । न हेम कटकात्तद्वज्जगच्छब्दार्थता परा ।।४६।।

संसारको झिलिमिली चलाचल[2] सबै कुरा । सुषुप्ति कालमा स्वप्नावस्था नै नाशिए सरी । महाप्रलयको बेला सम्पूर्ण नष्ट बन्दछन् । मूल-कारण आत्मा र परब्रह्म-परेश्वर । सत्-स्वरूपहरू सारा, महात्मा अनि विज्ञले । कल्पेका[3] तत्त्व हुन् खाली व्यवहार चलाउन । जसरी सुनको बाला भन्नु र सुन भन्नुमा । खासै फरक क्यै हुन्न, एउटै अर्थ राख्दछ । बालामा रहने स्वर्ण बालाभन्दा अलग्ग भै । रहन्न जस्तै, यो आत्मा भिन्न छैन जगत्सँग । परब्रह्म भन्नुमा र यो जगत् भन्नुमा कुनै । तसर्थ हुन्न क्यै भेद, विश्व नै आत्मरूप हो ॥४४-४६॥

तेनेयमिन्द्रिजालश्रीर्जगति प्रवितन्यते । द्रष्टुर्दृश्यस्य सत्तान्तर्बन्ध इत्यभिधीयते ।।४७।। द्रष्टा दृश्यवशाद्बद्धो दृश्याभावे विमुच्यते । जगत्त्वमहमित्यादिसर्गात्मा दृश्यमुच्यते ।।४८।। मनसैवेन्द्रजालश्रीर्जगति प्रवितन्यते । यावदेतत्संभवति तावन्मोक्षो न विद्यते ।।४९।।

परमेश्वरले फाले यो संसार स्वरूपमा । इन्द्रजालरूपी पाशो फैलाएर सबैतिर । जब द्रष्टा, दृश्यभित्र चुर्लुम्म डुबी राख्दछ । दृश्य-बन्धनमा द्रष्टा त्याँसम्म फसीराख्दछ । दृश्यभित्र डुबेको त्यो द्रष्टा, दृश्य हटेपछि । आफैँ झल्याँस्स[4] भै हाल्छ, अथवा मोक्ष पाउँछ । तेरो, मेरो हुने भाव, दृश्य हो सृष्टि भित्रको । मनबाटै सिर्जिइन्छ प्रपञ्च इन्द्रजालको । रहन्जेल पाशजालो प्रपञ्च मनभित्रको । तेरो मेरो रहेसम्म खुल्दैन मार्ग मुक्तिको ॥४७-४९॥

ब्रह्मणा तन्यते विश्वं मनसैव स्वयंभुवा । मनोमयमतो विश्वं यन्नाम परिदृश्यते ।।५०।। न बाह्ये नापि हृदये सद्रूपं विद्यते मनः । यदर्थं प्रतिभानं तन्मन इत्यभिधीयते ।।५१।। सङ्कल्पनं मनो विद्धि सङ्कल्पस्तत्र विद्यते । यत्र सङ्कल्पनं तत्र मनोऽस्तीत्यवगम्यताम् ।।५२।। सङ्कल्पमनसी भिन्ने न कदाचन केनचित् । सङ्कल्पजाते गलिते स्वरूपमवशिष्यते ।।५३।।

---

१ सागर वा समुद्र ।

२ हिडने र न हिंड्ने, गतिशील र नचल्ने, जड र चेतन ।

३ कल्पना गरेका ।

४ सपनाबाट झल्याँस्स भएर विउँझेझैँ अथवा भ्रमबाट वास्तविकतामा आइ पुगेझैँ भन्ने भाव हो ।

संसार जान ब्रह्माको हो मानसिक सिर्जना । बाहिर देखिने विश्व मानिन्छ र मनोमय । मन हुन्न सत्स्वरूपी भित्र बाहिर कँै पनि । सबै विषयको बोध मनले मात्र गर्दछ । मनको बानी नै हुन्छ, सङ्कल्प र विकल्पको । जहाँ सङ्कल्प छ त्यहीँ रमाई राख्छ यो मन । मान्ने गरिन्छ सङ्कल्पलाई नै मन हो भनी । सकेन अहिलेसम्म कसैले पनि क्यै गरी । मन, सङ्कल्प यी दुबैलाई पार्न अलग नै । मनबाट यदि साँच्चै सङ्कल्प हटिगो भने । आत्मस्वरूप नै खाली रहन्छ शेष त्यो घडी ॥५०-५३॥

अहं त्वं जगदित्यादौ प्रशान्ते दृश्यसंभ्रमे । स्यात्तादृशी केवलता दृश्ये सत्तामुपागते ।।५४।। महाप्रलयसंपत्तौ ह्यसत्तां समुपागते । अशेषदृश्ये सर्गादौ शान्तमेवावशिष्यते ।।५५।। अस्त्यनस्तमितो भास्वानजो देवो निरामयः । सर्वदा सर्वकृत्सर्वः परमात्मेत्युदाहृतः ।।५६।। यतो वाचो निवर्तन्ते यो मुक्तैरवगम्यते । यस्य चात्मादिकाः संज्ञाः कल्पिता न स्वभावतः ।।५७।।

मेरो, तेरो जगत् आदि दृश्य-तत्त्व हटे पछि । परमात्मीय-सत्तामा गई दृश्य मिले पछि । कैवल्यको अनुभव सक्दछन् गर्न साधक । महाप्रलयको बेला जव यो दृश्य-विश्व नै । असत्तामा लीन हुन्छ, त्यो बेला सृष्टि-पूर्वको । स्थितिमा, खाली यो आत्मा प्रशान्त स्थितिमा रही । बचेको हुन्छ, किनकि आत्म-सूर्य[1] कुनै घडी । हुदैनन् अस्त, उनी ता अजन्मा, दोषहीन छन् । सर्वकर्ता, सर्वरूप, परमात्मा उनै बुझ । जहाँ गएर वाक् शक्ति फर्किन्छिन् भै असक्षम । मुक्त मान्छेहरू मात्र जसको स्थिति बुझ्दछन् । कल्पना मात्र हुन्, आत्मा जस्ता नामहरू पनि । अविनाशी परब्रह्म परमेश्वर हुन् उनै ॥५४-५७॥

चित्ताकाशं चिदाकाशमाकाशं च तृतीयकम् । द्वाभ्यां शून्यतरं विद्धि चिदाकाशं महामुने ।।५८।। देशाद्देशान्तरप्राप्तौ संविदो मध्यमेव यत् । निमेषेण चिदाकाशं तद्विद्धि मुनिपुङ्गव ।।५९।। तस्मिन्निरस्तनिःशेषसङ्कल्पस्थितिमेषि चेत् । सर्वात्मकं पदं शान्तं तदा प्राप्नोष्यसंशयः ।।६०।। उदितौदार्यसौन्दर्यवैराग्यरसगर्भिणी । आनन्दस्यन्दिनी यैषा समाधिरभिधीयते ।।६१।। दृश्यासंभवबोधेन रागद्वेषादितानवे । रतिर्बलोदिता यासौ समाधिरभिधीयते ।।६२।। दृश्यासंभवबोधो हि ज्ञानं ज्ञेयं चिदात्मकम् । तदेव केवलीभावं ततोऽन्यत्सकलं मृषा ।।६३।।

चित्ताकाश, चिदाकाश अनि आकाश यी तिन । मध्ये पनि चिदाकाश झन् शून्यतर[2] जानन् । यौटा विषय छोडेर अर्को विषय वस्तुमा । जाँदा जति (वृत्तिशून्य)[3] समयावधि लाग्दछ । त्यै निमेषकाललाई[4] चिदाकाश भनी बुझ । त्यै चिदाकाश घडीमा, सङ्कल्प मनका सबै । चटक्क छोडेर यदि तिमी शान्त भयौ भने । सर्वात्मक शान्त-पद तिमीले प्राप्त गर्दछौ । चिदाकाश-स्थितिभित्र जव पुग्दछ मानिस । वैराग्यले परिपूर्ण, उदार अनि सुन्दर । आनन्दको स्थिति जव मिल्छ साधकलाई, त्यै । स्थितिलाई सहजको समाधिस्थिति जानन् ।

---

१ आत्मारूपी सूर्य ।

२ यद्यपि तीनै खाले आकाश भन्नुको अर्थ शून्य भन्ने नै हो तर चिदाकाश चाहिँ अरू दुइभन्दा अझ बढि सूक्ष्म हुनाले शून्यतर भनिएको छ ।

३ मनले यौटा विषयको सङ्कल्प छोडि सकेको तर अर्को सङ्कल्प गर्न नभ्याएको वीचको खाली समयलाई यहाँ वृत्तिशून्य भन्न खोजेको हो ।

४ एक पटक आँखा झिम्क्किन जति समय लाग्छ त्यस समयलाई एक निमेषको अवधि मान्ने गरिएको छ ।

सत्ता त्यो दृश्यवस्तुको छँदै छैन भनीकन । भित्री बोध हुन्छ, साथै राग-द्वेषादि दोषको । समाप्ति मनमा हुन्छ, अभ्यास बलले जब । मिल्छ एकाग्र-आनन्द, समाधि त्यही जानन् । अवास्तविक हुन् सारा दृश्य-वस्तुहरू भनी । आन्तर्य-बोधमा पुग्छ ज्ञानी-साधक जुन् घडी । शङ्का-हीन ज्ञान, तव मात्र खुल्दछ ज्ञानीमा । त्यै ज्ञान हो ज्ञेयतत्त्व, चैतन्यमय रूपको । कैवल्य-स्थिति त्यै नै हो, बाँकी सारा असत्य हुन् ॥५८-६३॥

मत्त ऐरावतो बद्धः सर्षपीकोणकोटरे । मशकेन कृतं युद्धं सिंहौघैरेणुकोटरे ।।६४।। पद्माक्षे स्थापितो मेरुर्निगीर्णो भृङ्गसूनुना । निदाघ विद्धि तादृक्त्वं जगदेतद्भ्रमात्मकम् ।।६५।।

तोरिको एउटा गेडा त्यस्को पनि किनारमा । ऐरावत हात्तिलाई बाँध्ने कार्य असम्भव । सानो धुलाको कणको भित्रको गहिरो गुफा । त्यो गुफामा मच्छर र सिंहको मल्लयुद्ध भैँ । कमल्को फूलको पत्तामा रहेको पहाड नै । मौरीको शिशुले निल्ने कार्य जस्तै असम्भव । दृष्टान्त माथिका जस्तै भ्रमपूर्ण, असत्य छन् । अस्तित्व विश्वको त्यस्तै, असत्य, भ्रमपूर्ण छ ॥६४-६५॥

चित्तमेव हि संसारो रागादिक्लेशदूषितम् । तदेव तैर्विनिर्मुक्तं भवान्त इति कथ्यते ।।६६।। मनसा भाव्यमानो हि देहतां याति देहकः । देहवासनया मुक्तो देहधर्मैर्न लिप्यते ।।६७।। कल्पं क्षणीकरोत्यन्तः क्षणं नयति कल्पताम् । मनोविलाससंसार इति मे निश्चिता मतिः ।।६८।। नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः । नाशान्तमनसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात् ।।६९।।

राग-द्वेष आदि सारा विकारबाट ग्रस्त यो । चित्त नै जान संसार, जव यो चित्त शुद्ध भै । राग-द्वेष-मुक्त हुन्छ, जगत्‌को अन्त्य बन्दछ । अर्थात् साधकले मोक्ष त्यै बेला पाइहाल्दछ । मनले नै गर्छ जव भावना देहको, तव । आत्मा पनि ढली हाल्छ देहात्मक स्वरूपमा । देहका वासनाबाट जव ऊ मुक्त बन्दछ । लिप्त बन्दैन मन यो त्यो बेला देह-धर्ममा । मनले नै कल्पलाई क्षणतुल्य बनाउँछ । क्षणलाई कल्पतुल्य मनले नै बनाउँछ । मनोबिलास मात्रै हो, विश्व मेरो विचारमा । दुश्चरित्रहरू जस्ले सकेको छैन छोडन । एकाग्रचित्त जो छैन, अशान्ति मन भित्र छ । आत्म साक्षात्कार गर्न त्यस्ताले छ असम्भव ॥

तद्ब्रह्मानन्दमद्वन्द्वं निर्गुणं सत्यचिद्घनम् । विदित्वा स्वात्मनो रूपं न बिभेति कदाचन ।।७०।। परात्परं यन्महतो महान्तं स्वरूपतेजोमयशाश्वतं शिवम् । कविं पुराणं पुरुषं सनातनं सर्वेश्वरं सर्वदेवैरुपास्यम् ।।७१।। अहं ब्रह्मेति नियतं मोक्षहेतुर्महात्मनाम् । द्वे पदे बन्धमोक्षाय निर्ममेति ममेति च । ममेति बध्यते जन्तुर्निर्ममेति विमुच्यते ।।७२।।

आनन्दमय भै बस्ने, द्वन्द्व-भाव विहीन भै । सत्, रजो, तम जस्ता यी गुण केही नराखने । सत्-स्वरूपी र चैतन्यघन[1] जो परब्रह्म छ । म नै त्यो ब्रह्म हूँ भन्ने आत्मबोध भए पछि । त्यस्ता मानिसमा हुन्न भयको अंश क्यै पनि । ठूलोभन्दा अझ ठूलो, श्रेष्ठमा सर्वश्रेष्ठ र । तेजरूपी, शाश्वत र सदा कल्याण कारक । सर्वत्र, आदिपुरुष, सनातन त्यसै गरी । सबैको ईश्वर अनि देवताको उपास्य छ । त्यस्तो अविनाशी ब्रह्म म आफैँ हू भनीकन । महात्माहरूले गर्ने निश्चयै बुझ्न माध्यम । मुक्तिका लागि सजिलो भरपर्दो उपाय हो ।

१ सघन रूपमा चैतन्य भाव मात्र भएको अर्थात् जडताको कुनै पनि अंश नभएको वा ज्ञान स्वरूप मात्र रहेको तत्त्व ।

मुक्ति, बन्धनका हुन्छन् दुइटा मात्र कारण । ममतानै बन्धन हो, ममताभाव[1] मुक्ति हो । मेरो भन्ने बन्धनमा, ह्वैन भन्ने विमुक्तिमा ॥ ७०-७२ ॥

जीवेश्वरादिरूपेण चेतनाचेतनात्मकम् । ईक्षणादिप्रवेशान्ता सृष्टिरीशेन कल्पिता । जाग्रदादिविमोक्षान्तः संसारो जीवकल्पितः ।।७३।। त्रिणाचिकादियोगान्ता ईश्वरभ्रान्तिमाश्रिताः । लोकायतादिसांख्यान्ता जीवविभ्रान्तिमाश्रिताः ।।७४।। तस्मान्मुमुक्षुभिर्नैव मतिर्जीवेशवादयोः । कार्या किंतु ब्रह्मतत्त्वं निश्चलेन विचार्यताम् ।।७५।।

जड, चैतन्य यो विश्व, जीव, ईश्वर रूपमा । बाहिरी रूपमा हेर्दा हुने गर्छ प्रकाशित । विषयादि दर्शन र प्रवेश विषयादिमा । सारा सृष्टि ईश्वरकै मात्र हो परिकल्पना । जाग्रत् स्थितिबाट थालि मोक्षको-प्राप्ति सम्मका । सांसारिक क्रिया यी हुन् जीवका परिकल्पना । त्रिणाचिकेताग्निबाट[2] श्वेताश्वतर[3] सम्मका । योग-ज्ञानहरू जान भ्रान्ति हुन् ईश्वरीय यी । चार्वाकवाद[4], कपिलमुनिका सांख्यवाद[5] यी । जीवबाट कल्पिएका भ्रान्ति हुन् मानवीय यी । तसर्थ मुक्तिकामीले जीव-ईश्वरवादको । तर्कनामा फस्नुभन्दा दृढनिश्चय लीकन । निरन्तर चिन्तनामा रहनु ब्रह्म तत्त्वको ॥७३-७५॥

अविशेषेण सर्वं तु यः पश्यति चिदन्वयात् । स एव साक्षाद्विज्ञानी स शिवः स हरिर्विधिः ।।७६।। दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् । दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ।।७७।। उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः । योगिनः सहजावस्था स्वयमेवोपजायते ।।७८।। यदा ह्येवैष एतस्मिन्नल्पमप्यन्तरं नरः । विजानाति तदा तस्य भयं स्यान्नात्र संशयः ।।७९।। सर्वगं सच्चिदानन्दं ज्ञानचक्षुर्निरीक्षते । अज्ञानचक्षुर्नेक्षेत भास्वन्तं भानुमन्धवत् ।।८०।। प्रज्ञानमेव तद्ब्रह्म सत्यं प्रज्ञानलक्षणम् । एवं ब्रह्मपरिज्ञानादेव मर्त्योऽमृतो भवेत् ।।८१।। भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः । क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ।।८२।।

ज्ञानी त्यही हो जसले सबै चैतन्य मान्दछ । शिव, ब्रह्मा, विष्णु उही, साक्षात् विज्ञानी हो उही । विषय-त्याग गाह्रो छ, तत्त्वप्राप्ति छ दुर्लभ । पाइन्न सहजावस्था करुणा गुरुको न भै । जस्ले बोधात्मिका[6] शक्ति गरेको हुन्छ जागृत । लोक कार्यहरू जस्ले छोडेको छ समग्रमा । त्यस्ता सुयोगीले आफैँ सहज-स्थिति पाउँछ । आत्म स्वरूपमा थोरै मात्र भो यदि भिन्नता । उत्पन्न हुन्छ मान्छेमा महाभय, निसंशय । ज्ञानदृष्टि छ जसमा उस्ले सर्वत्र देख्दछ । सत्, चित्, आनन्दमय ती सर्वव्यापक ईश्वर । छैन जस्मा ज्ञानचक्षु, देख्दैन परब्रह्म ऊ । नदेखे सरि अन्धाले झुल्किने घामलाई नै । बह्मको रूप प्रज्ञान, प्रज्ञान सत्यरूप छ । तसर्थ ब्रह्मको ज्ञान पाएर मात्र जीवले । अमरत्व प्राप्त गर्ने स्थितिमा पुग्न सक्दछ । फुक्छन् हृदयका गाँठा, मेटिन्छन् सब संशय । प्रारब्ध-कर्म मेटिन्छन्, ब्रह्मज्ञान मिले पछि ॥७६-८२॥

---

१ यहाँ ममता भाव भन्नाले ममताको नितान्त अभाव भएको स्थिति भनेर बुझ्नुपर्दछ ।

२ त्रिणाचिकेताग्निको बारे कठोपनिषद्मा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ ।

३ श्वेताश्वतर उपनिषद्मा वर्णित योगहरूको बारे द्रष्टव्य छ ।

४ ईश्वर र आत्मा केही छैन । बाँचुन्जेल रिन गरेर भए पनि घिउ खाउ । मरे पछि डढाइएको शरीर फर्कदैन भन्ने जस्ता नास्तिक दर्शन ।

५ कपिल मुनिले प्रतिपादन गरेको सांख्य दर्शन जहाँ द्वैतवाद र अद्वैतवादको साथै विभिन्न दार्शनिक विवेचना गरिएको पाइन्छ ।

६ ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्ने आन्तरिक शक्ति वा विशिष्ट एवं तीक्ष्ण ज्ञान ।

अनात्मतां परित्यज्य निर्विकारो जगत्स्थितौ । एकनिष्ठतयान्तःस्थः संविन्मात्रपरो भव ।।८३।।
मरुभूमौ जलं सर्वं मरुभूमात्रमेव तत् । जगत्त्रयमिदं सर्वं चिन्मात्रं स्वविचारतः ।।८४।।
लक्ष्यालक्ष्यमतिं त्यक्त्वा यस्तिष्ठेत्केवलात्मना । शिव एव स्वयं साक्षादयं ब्रह्मविदुत्तमः ।।८५।।
अधिष्ठानमनौपम्यामवाङ्मनसगोचरम् । नित्यं विभुं सर्वगतं सुसूक्ष्मं च तदव्ययम् ।।८६।।
सर्वशक्तेर्महेशस्य विलासो हि मनो जगत् । संयमासंयमाभ्यां च संसारः शान्तिमन्वगात् ।।८७।।

हे निदाघ, छोडिदेउ अनात्म-भावना सबै । न पसाऊ आफूभित्र सान्सारिक विकार यी ।
निष्ठापूर्वक आन्तर्य भित्रनै भई केन्द्रित । आत्म-चैतन्यको मात्र सर्वथा गर चिन्तन ।
जसरी मरुभूमिमा झल्को देखिन्छ पानीको । तर त्यो पानी नभइ टल्किने बालु मात्र हो ।
त्यसै गरी देखीने यी त्रिलोकहरूको स्थिति । विवेक-ज्ञानले हेर्दा चैतन्यरूप मात्र हुन् ।
अलक्ष्य यो, लक्ष्य यो हो भन्ने छोडी सबै कुरा । आत्म स्वरूपको मात्र जस्ले गर्दछ चिन्तन ।
त्यै हो श्रेष्ठ ब्रह्मज्ञानी, त्यो शाक्षात् शिवरूप हो । जगत्को जो छ अस्तित्त्व, आफूमै अद्वितीय छ ।
छिचोल्न पूरै सक्दैनन् बोली र मनले पनि । यो नित्य छ, व्यापक छ, पुगेको छ सबैतिर ।
सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म, यस्को रूप छ अव्यय । यो विश्व खाली भगवान् शक्तिशाली महेश्वर ।
शिवको कल्पना साथै मनोरन्जन मात्र हो । समाधि, धारणा, ध्यान साथै सहज-ज्ञानले ।
प्रपञ्च सान्सारिक यो तोडेर शान्ति मिल्दछ । मनमा संयम यदि नभए विश्व हून्छ यो ।
मन राखे संयमित, रहन्न विश्व क्यै पनि ॥८३-८७॥

मनोव्याधेश्चिकित्सार्थमुपायं कथयामि ते । यद्यत्स्वाभिमतं वस्तु तत्त्यजन्मोक्षमश्नुते ।।८८।।
स्वायत्तमेकान्तहितं स्वेप्सितत्यागवेदनम् । यस्य दुष्करतां यातं धिक्तं पुरुषकीटकम् ।।८९।।
स्वपौरुषैकसाध्येन स्वेप्सितत्यागरूपिणा । मनः प्रशममात्रेण विना नास्ति शुभा गतिः ।।९०।।
असङ्कल्पनशस्त्रेण छिन्नं चित्तमिदं यदा । सर्वं सर्वगतं शान्तं ब्रह्म संपद्यते तदा ।।९१।।
भव भावनया मुक्तो मुक्तः परमया धिया । धारयात्मानमव्यग्रो ग्रस्तचित्तं चितः पदम् ।।९२।।

मनको रोग निर्मूल पार्ने ओखती भन्छु म । मन्परेको कुरा छोड, तत्कालै मुक्ति पाउँछौ ।
आत्म चिन्तनमा लाग्न एकान्त-प्रिय भैकन । मन्परेको वस्तु छोड्न जस्ले ठान्दछ मुस्किल ।
मान्छेको रूपमा कीरो, त्यो ता धिक्कार्न योग्य छ । मन्परेको कुरा छोड्नु आफ्नै त पुरुषार्थ हो ।
त्यस्तो पौरखले मात्र मनमा शान्ति मिल्दछ । सङ्कल्प-हीनतारूपी तरवार लिईकन ।
जस्ले काट्यो चित्तलाई जत्तिखेर समग्रमा । त्यै बेला नै सर्वगामी, शान्त ती परब्रह्मको ।
उपलब्धि मिलीहाल्छ, त्यो ज्ञानीलाई तत्क्षण । प्रपञ्च भावना छोडी, प्रज्ञा-सम्पन्न बुद्धिले ।
रोकीकन चित्त-वृत्ति, चैतन्य-स्थानमा लगी । आत्मालाई तिमी गर्नु युक्तिपूर्वक धारण ॥८८-९२॥

परं पौरुषमाश्रित्य नीत्वा चित्तमचित्तताम् । ध्यानतो हृदयाकाशे चिति चिच्चक्रधारया । मनो मारय निःशङ्कं त्वां प्रबध्नन्ति नारयः ।।९३।। अयं सोऽहमिदं तन्म एतावन्मात्रकं मनः । तदभावनमात्रेण दात्रेणेव विलीयते ।।९४।। छिन्नाभ्रमण्डलं व्योम्नि यथा शरदि धूयते । वातेन कल्पकेनैव तथान्तर्धूयते मनः ।।९५।। कल्पान्तपवना वान्तु यान्तु चैकत्वमर्णवाः । तपन्तु द्वादशादित्या नास्ति निर्मनसः क्षतिः ।।९६।। असङ्कल्पनमात्रैकसाध्ये सकलसिद्धिदे । असङ्कल्पातिसाम्राज्ये तिष्ठावष्टब्धतत्पदः ।।९७।।

ठुलै पुरुषार्थ गरी चित्तलाई अचित्तमा । पुऱ्याउ, मन-सङ्कल्प हटाई वृत्तिशून्य[1] ह्वौ ।
हृदयाकाशमा गर्दै चैतन्य-चक्र चिन्तन । त्यै चक्रको तिखो धार उपयोग गरीकन ।
विकार मनका सारा हटाई दिनु पर्दछ । अनि मात्र सबै शङ्का निर्मूल हुन थाल्दछन् ।
कामना रूपका शत्रु बन्दछन् तव निष्क्रिय । यो त्यै हो, म पनि यै हूँ, भन्ने यी भावनाहरू ।
यी र यस्तै भावनाको समग्र रूप हो मन । तसर्थ भावना-हीनताको छुरी लिईकन ।
मनलाई काट्नु पर्छ, चित्तवृत्ति हटाउन । जसरी वायुले फाल्छ शरत्कालीन बादल ।
विकार मनका काट सद्विचार लिईकन । चाहे चलुन् वायुहरू सारा प्रलयकालका ।
जोडिई सागर सबै महासागर एक होस् । बाह्रैवटा सूर्य झुल्की चाहे सन्ताप भर्दिउन् ।
अमनष्क मानिसको हुँदैन क्यै पनि क्षति । सङ्कल्प-हीनतारूपी एउटै साध्य वस्तु नै ।
सबै सिद्धि प्राप्त गर्ने एकै साधन हो बुझ । अमनष्क बन तिमी, सङ्कल्पहीन-राज्यमा ॥९३-९७॥

न हि चञ्चलताहीनं मनः क्वचन दृश्यते । चञ्चलत्वं मनोधर्मो वह्नेर्धर्मो यथोष्णता ।।९८।।
एषा हि चञ्चला स्पन्दशक्तिश्चित्तत्वसंस्थिता । तां विद्धि मानसीं शक्तिं जगदाडम्बरात्मिकाम् ।।९९।।
यत्तु चञ्चलताहीनं तन्मनोऽमृतमुच्यते । तदेव च तपः शास्त्रसिद्धान्ते मोक्ष उच्यते ।।१००।।
तस्य चञ्चलता यैषा त्वविद्या वासनात्मिका । वासनऽपरनाम्नीं तां विचारेण विनाशय ।।१०१।।

बिना चञ्चलताको ता मन देखिन्न कैं पनि । आगोको धर्म तातोझैं, मनको धर्म चञ्चले ।
यही चञ्चलता-युक्त धड्किने शक्ति चित्तको । स्वाभाविकै धर्म जान, यै मानसिक शक्ति नै ।
जगत्सङ्कल्प रचने बडो सहजरूप हो । चञ्चले भावले शून्य, मन हो त्यही अमृत ।
शास्त्रीय सिद्धान्त भित्र त्यही नै मोक्ष भन्दछन् । मन्को चञ्चलतालाई अविद्या भनि भन्दछन् ।
त्यस्तो चञ्चलताको चैं वासना नै स्वरूप हो । वासनारूपी त्यो शत्रु, मारनु सद्विचारले ॥९८-१०१॥

पौरुषेण प्रयत्नेन यस्मिन्नेव पदे मनः । योज्यते तत्पदं प्राप्य निर्विकल्पो भवानघ ।।१०२।।
अतः पौरुषमाश्रित्य चित्तमाक्रम्य चेतसा । विशोकं पदमालम्ब्य निरातङ्कः स्थिरो भव ।।१०३।।
मन एव समर्थं हि मनसो दृढनिग्रहे । अराज्ञा कः समर्थः स्याद्राज्ञो निग्रहकर्मणि ।।१०४।।
तृष्णाग्राहगृहीतानां संसारार्णवपातिनाम् । आवर्तैरुह्यमानानां दूरं स्वमन एव नौः ।।१०५।।
मनसैव मनश्छित्त्वा पाशं परमबन्धनम् । भवादुत्तारयात्मानं नासावन्येन तार्यते ।। १०६।।

पुरुषार्थबाट मन सोचेको लक्ष्यमा स्थिर । गरेर, त्यो लक्ष्य पाई निर्विकल्प तिमी बन ।
पौरखी भै चित्तबाट चित्तमै गरि ताडन । शोकहीन स्थिति पाई, आतङ्क-हीन भै बस ।
मनलाई मनैले नै गर्न सक्छ नियन्त्रण । समर्थ हुन्छ राजा नै अर्को राजा हराउन ।
तृष्णारूपी गोहीबाट च्यापिई भवसागर । भित्रै पसी, फसेका छन्, घुमौरो जलव्यूहमा[2] ।
विकार-हीन मन नै त्यस्तालाई बचाउन । उद्धार कर्ता नौकाको भूमिका खेल्न सक्दछ ।
मनरूपी महाजाल, मनले नै चुडाउँदै । उद्धार गर आफैंले, तार्दैन अरू आइ क्वै ॥१०२-१०६॥

या योदेति मनोनाम्नी वासना वासितान्तरा । तां तां परिहरेत्प्राज्ञस्ततोऽविद्याक्षयो भवेत् ।।१०७।।
भोगैकवासनां त्यक्त्वा त्यज त्वं भेदवासनाम् । भावाभावौ ततस्त्यक्त्वा निर्विकल्पः सुखी भव ।।१०८।।

---

१ मनमा उठ्ने सबै खाले इच्छा र विकार हटाउनुलाई नै यहाँ वृत्तिशून्य भनेर भन्न खोजिएको हो ।
२ नदीमा पर्ने भुँवरी, जहाँ फसे पछि पानीको घुमाउरो धारले घुमाइ राख्छ र निक्लन दिंदैन ।

एषा एव मनोनाशस्त्वविद्यानाश एव च । यत्तत्संवेद्यते किंचित्तत्रास्थापरिवर्जनम् । अनास्थैव हि निर्वाणं दुःखमास्थापरिग्रहः ।।१०९।। अविद्या विद्यमानैव नष्टप्रज्ञेषु दृश्यते । नाम्नैवाङ्गीकृताकारा सम्यक्प्रज्ञस्य सा कुतः ।।११०।।

मनका वासना जागी अन्तस्करणमा पुगी । खोज्छन् पर्दा हाल्न भनी, त्यस्ता ती वासनाहरू । छोड्नु पर्दछ ज्ञानीले, अविद्यालाई मासन । भोगरूपी वासनाको पहिले त्याग गर्दिनु । त्यस्पछि त्याग गरनु ज्ञानीले भेद-वासना । फेरि गर्नु त्याग दुवै अभाव अनि भावको । अनि मात्र निर्विकल्प सुख्ख आनन्द पाउँछौ । यही नै हो मनो-नाश, अविद्या-नाश प्रक्रिया । मनमा जव उब्जिन्छन् भिन्न संवेदनाहरू । त्यस्ता संवेदना माथि आस्था राख्नु निषिद्ध छ । आस्था नहुनु निर्वाण, आस्था राख्नु विसाद[1] हो । प्रज्ञा-हीन जीवलाई अविद्या ग्रस्त पार्दछ । सम्यक् ज्ञानीहरू कैल्यै अविद्यालाई क्यै गरी । स्वीकार्दैनन्, किनकि ती नामभ्रैं गुणवान छन् ।१०७-११०।

तावत्संसारभृगुषु स्वात्मना सह देहिनम् । आन्दोलयति नीरन्ध्रं दुःखकण्टकशालिषु ।।१११।।
अविद्या यावदस्यास्तु नोत्पन्ना क्षयकारिणी । स्वयमात्मावलोकेच्छा मोहसंक्षयकारिणी ।।११२।।
अस्याः परं प्रपश्यन्त्याः स्वात्मनाशः प्रजायते । दृष्टे सर्वगते बोधे स्वयं ह्येषा विलीयते ।।११३।।
इच्छा मात्रमविद्येयं तन्नाशो मोक्ष उच्यते । स चासङ्कल्पमात्रेण सिद्धो भवति वै मुने ।।११४।।
मनागपि मनोव्योम्नि वासनारजनीक्षये । कलिका तनुतामेति चिदादित्यप्रकाशनात् ।।११५।।

आत्म-साक्षात्कार गर्ने, मोहलाई हटाउने । आकाङ्क्षा मनमा आफैं जाग्दैन जबसम्म नै । अविद्याले त्यतिन्जेल जीवलाई सताउँछ । काँडै-काँडा जेलिएको संसारी भ्रमजालमा । परमात्म तत्त्वतर्फ आँखा जब उठाउँछे । अविद्याले, उत्तिखेरै अविद्या नष्ट बन्दछे । सर्वात्म-बोधको हुन्छ जब दर्शन, त्यै घडी । आफैं लुक्छे अविद्या त्यो आन्तर्यबाट जीवको । मनमा जागने इच्छा, अविद्या त्यही हो बुझ्न । इच्छा नाश हुना साथ जीवले मोक्ष पाउँछ । सङ्कल्प नभएसम्म इच्छा जाग्दैन क्यै गरी । इच्छा हटाउन पनि सङ्कल्प छोड्नु पर्दछ । कलिरूपी रात्रि हट्छ, चैतन्यरूपी सूर्यले ॥१११-११५॥

चैत्यानुपातरहितं सामान्येन च सर्वगम् । यच्चित्तत्वमनाख्येयं स आत्मा परमेश्वरः ।।११६।।
सर्वं च खल्विदं ब्रह्म नित्यचिद्घनमक्षतम् । कल्पनान्या मनोनाम्नी विद्यते नहि काचन ।।११७।।
न जायते न म्रियते किंचिदत्र जगत्त्रये । न च भावविकाराणां सत्ता क्वचन विद्यते ।।११८।।
केवलं केवलाभासं सर्वसामान्यमक्षतम् । चैत्यानुपातरहितं चिन्मात्रमिह विद्यते ।।११९।।
तस्मिन्नित्ये तते शुद्धे चिन्मात्रे निरुपद्रवे । शान्ते शमसमाभोगे निर्विकारे चिदात्मनि ।।१२०।।
यैषा स्वभावाभिमतं स्वयं सङ्कल्प्य धावति । चिच्चैत्यं स्वयमम्लानं मननान्मन उच्यते ।।१२१।।

चित्त जो, चैत्यको अर्थात् जगत्-विषयका पछि । न दौडने र सामान्य सर्वव्यापी स्वभावको । चैतन्य-चित्तको व्याख्या गर्नु नै छ असम्भव । किनकि त्यही हो आत्मा, त्यही हो परमेश्वर । यो सबै ब्रह्म हो, नित्य, चैतन्य, अविनाशी छ । यो बाहेक अरू सारा कल्पना मात्र हो मन । यो तीनै लोकमा कोही न जन्मन्छ, न मर्दछ । जस्को स्वतन्त्र अस्तित्व देखिदैन कहीं पनि ।

1 महाकष्ट वा दुख्ख ।

छैन सत्ता अरू यहाँ कुनै भाव-विकारको । खाली कैवल्यको रूप लिएर जो प्रकाशित ।
सामान्य रूपले हेर्दा सबैमा जो अवस्थित । जो दौडदैन कहिल्यै जगत्-विषयका पछि ।
चैतन्य तत्त्व मात्रै नै विश्वमा विद्यमान छ । चैतन्य तत्त्व त्यो नित्य, शुद्ध, चैतन्यरूप छ ।
उपद्रवहीन छ त्यो, शान्त, सक्षम, पूर्ण छ । विकारहीन सबमा समान भाव राख्दछ ।
त्यस्तो चैतन्यमा आफैं अविद्या पछि लागदै । स्वाभाविक विषयमा सङ्कल्प दौडिराख्दछे ।
यथार्थमा चित्[1] र चैत्य[2] छन् विकार-विहीन नै । खाली मनन गर्नाले भनिने गर्दछन् मन ॥११६-१२१॥

अतः सङ्कल्पसिद्धेयं सङ्कल्पेनैव नश्यति । नाहं ब्रह्मेति सङ्कल्पात्सुदृढाद्बध्यते मनः । सर्वं ब्रह्मेति सङ्कल्पात्सुदृढान्मुच्यते मनः ।।१२२।। कृशोऽहं दुःखबद्धोऽहं हस्तपादादिमानहम् । इति भावानुरूपेण व्यवहारेण बध्यते ।।१२३।। नाहं दुःखी न मे देहो बन्धः कोऽस्यात्मनि स्थितः । इति भावानुरूपेण व्यवहारेण मुच्यते ।।१२४।। नाहं मांसं न चास्थीनि देहादन्यः परोऽस्म्यहम् । इति निश्चितवानन्तः क्षीणाविद्यो विमुच्यते ।।१२५।।

सङ्कल्पले सिद्ध हुने अविद्यारूपी यो मन । सङ्कल्पबाटै नाशिन्छ, "म ब्रह्म ह्वैन" मानदै ।
दृढ निश्चय यै राखे, बाँधिन्छ मन निश्चय । "यो सबै ब्रह्म हो" भन्ने गरेमा दृढ निश्चय ।
मन मुक्त हुन्छ साथै देह नै मुक्त बन्दछ । म दुब्लो छु, दुखि छु म, मेरा हात र पाउ छन् ।
भावना यही राखेमा बाँधिन्छ व्यवहारमा । मलाई दुख्ख क्यै छैन, मेरो छैन शरीर क्यै ।
म छु आत्म तत्त्वलीन ममा बन्धन के छ र । यस्तो भाव लिई जस्को जिन्दगी ओत-प्रोत छ ।
त्यस्ताका मन मुक्तै छन्, व्यावहारिक पक्षमा । म ह्वैन मासुको डल्लो, ढाँचा ह्वैन म हड्डिको ।
जस्ले भित्रैबाट यस्तो गर्दछन् दृढ-निश्चय । अविद्या हट्छ तिनको, त्यस्ताले मोक्ष पाउँछन् ॥१२२-१२५॥

कल्पितेयमविद्येयमनात्मन्यात्मभावनात् । परं पौरुषमाश्रित्य यत्नात्परमया धिया । भोगेच्छां दूरतस्त्यक्त्वा निर्विकल्पः सुखी भव ।।१२६।। मम पुत्रो मम धनमहं सोऽयमिदं मम । इतीयमिन्द्रजालेन वासनैव विवल्गति ।।१२७।। मा भवाज्ञो भव ज्ञस्त्वं जहि संसारभावनाम् । अनात्मन्यात्मभावेन किमज्ञ इव रोदिषि ।।१२८।। कस्तवायं जडो मूको देहो मांसमयोऽशुचिः । यदर्थं सुखदुःखाभ्यामवशः परिभूयसे ।।१२९।। अहो नु चित्रं यत्सत्यं ब्रह्म तद्विस्मृतं नृणाम् । तिष्ठतस्तव कार्येषु मास्तु रागानुरञ्जना ।।१३०।। अहो नु चित्रं पद्मोत्थैर्बद्धास्तन्तुभिरद्रयः । अविद्यमाना या विद्या तया विश्वं खिलीकृतम् । इदं तद्वज्रतां यातं तृणमात्रं जगत्त्रयम् ।।१३१।।

आत्माहीन वस्तुमाथि आत्माको भावना हुनु । यही नै हो अविद्या र अविद्या-जन्य-कल्पना[3] ।
ठूलै पौरख साधेर बुद्धिपूर्वक यत्नले । इच्छा त्याग, भोग गर्ने, निर्विकल्प सुखी बन ।
मेरो छोरो र सम्पत्ति, यो म, मेरो छ यो भनी । यै जालमा परी मान्छे वासनाबाट गल्दछ ।
न ह्वौ अज्ञानी, ज्ञानी ह्वौ, छोड संसार भावना । अनात्मामा खोजी आत्मा, रुन्छौ मूर्ख बनी किन ।
डल्लो यो मासुको, लाटो, जड जस्तो अशुद्ध यो । तिम्रो के साइनो पर्छ देहमा, किन व्यर्थ यो ।
दुख्खभो, सुख्खभो भन्दै जोर-जाम लगाउँछौ । आश्चर्य कस्तो छ अहो, ब्रह्मको सत्यरूप नै ।

---

१ चैतन्य तत्त्व ।

२ जगत्, संसार ।

३ अज्ञानताबाट जन्मिएको भ्रमात्मक कल्पना वा अवास्तविक तत्त्व ।

विर्सिएको छ मान्छेले, त्यसो नगर मानव । कर्तव्य कर्ममा लाग, छोडिद्यौ राग-वासना ।
अहो कस्तो छ आश्चर्य, कमल्को डण्डी तोडदा । निक्लिने सूक्ष्म तन्तुमा पहाड बाँधिए सरी ।
तुच्छ घाँस सरी लाग्ने जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका । तीनै जगत लाग्दैछन् बज्रजस्तै कठोर यी ।।१२६-१३१।।

पाचौँ अध्याय

अथापरं प्रवक्ष्यामि श्रृणु तात यथायथम् । अज्ञानभूः सप्तपदा ज्ञभूः सप्तपदैव हि ।।१।।
पदान्तराण्यसंख्यानि प्रभवन्त्यन्यथैतयोः । स्वरूपावस्थितिर्मुक्तिस्तद्भ्रंशोऽहंत्ववेदनम् ।।२।।
शुद्धसन्मात्रसंवित्तेः स्वरूपान्न चलन्ति ये । रागद्वेषादयो भावास्तेषां नाज्ञत्वसंभवः ।।३।।
यः स्वरूपपरिभ्रंशश्चैत्यार्थे चितिमज्जनम् । एतस्मादपरो मोहो न भूतो न भविष्यति ।।४।।
अर्थादर्थान्तरं चित्ते याति मध्ये तु या स्थितिः । सा ध्वस्तमननाकारा स्वरूपस्थितिरुच्यते ।।५।।
संशान्तसर्वसङ्कल्पा या शिलावदवस्थितिः । जाग्रन्निद्राविनिर्मुक्ता सा स्वरूपस्थितिः परा ।।६।।
अहन्तांशे क्षते शान्ते भेदनिष्पन्दचित्तता । अजडा या प्रचलति तत्स्वरूपमितीरितम् ।।७।।

महर्षि ऋभुले फेरि निदाघलाई भन्नुभो । अरू पनि कुरा धेरै भन्दैछु सुन पुत्र हे ।
ज्ञान, अज्ञान दुईकै भूमिका सात, सात छन् । यिन्का अरू भूमिका क्यै थपिन्छन् बीच-बीचमा ।
छुट्याउने ज्ञान के हो, के अज्ञान भनीकन । अहङ्कार भावनाकै रहन्छ मुख्य भूमिका ।
आफ्नै स्वरूपमा बस्नु मुक्तिको स्थिति हो बुझ । अहङ्कार-बोध हुनु मुक्तिको अपभ्रंश[1] हो ।
शुद्ध-वस्तुहरूबारे सम्यक्[2] ज्ञान भयो भने । त्यो अवस्था जान तिमी स्वरूपावस्थिति[3] भनी ।
स्वरूपावस्थितिबाट झर्दैनन् जो उँधोतिर । तिन्मा हुन्न कुनै राग, द्वेषको पनि भावना ।
स्वरूपावस्थितिबाट तल खस्केर चित्त यो । चैत्य अर्थात् जगतका वासनामा डुबाउनु ।
सबैभन्दा ठूलो मोह यही हो भनि जाननु । यो भन्दा चैँ ठूलो मोह, न थियो, न त हुन्छ नै ।
यौटा विषय छोडेर अर्को विषयवस्तुमा । मन दौडिन्छ जुन्बेला त्यो बेला बीचको स्थिति ।
विना मननको बेला अर्थात् ध्वस्त-मनस्थिति । मनको त्यो स्थितिलाई स्वरूपस्थिति भन्दछन् ।
मनका सब सङ्कल्प छोडी, पत्थर झैँ स्थिर । जाग्रत्-निद्रा-मुक्त-स्थिति, हो, स्वरूपस्थिति-परा ।
अहं-भाव नष्ट भई, शान्त, चैतन्य रूपमा । भेदभाव मुक्त चित्त रहनु नै स्वरूप हो ।।१-७।।

बीजजाग्रत्तथा जाग्रन्महाजाग्रत्तथैव च । जाग्रत्स्वप्नस्तथा स्वप्नः स्वप्नजाग्रत्सुषुप्तिकम् ।।८।।
इति सप्तविधो मोहः पुनरेष परस्परम् । श्लिष्टो भवत्यनेकाग्र्यं श्रृणु लक्षणमस्य तु ।।९।।

वीज-जाग्रत् अनि जाग्रत्, महाजाग्रत् त्यसै गरी । जाग्रत्-स्वप्न, अनि स्वप्न, स्वप्न-जाग्रत्, सुषुप्ति यी ।
यिनै सातवटा मोह मुख्य मोह भनी बुझ । एक अर्कासँग मिली असङ्ख्य यिनी बन्दछन् ।
तिन्का पनि लक्षण म भन्दैछु ध्यानले सुन ।।८-९।।

प्रथमं चेतनं यत्स्यादनाख्यं निर्मलं चितः । भविष्यच्चित्तजीवादिनामशब्दार्थभाजनम् ।।१०।।
बीजरूपस्थितं जाग्रद्बीजजाग्रत्तदुच्यते । एषा ज्ञप्तेर्नवावस्था त्वं जाग्रत्संस्थितिं श्रृणु ।।११।।

---

१ विकृत वा उल्टो स्वरूप, भ्रष्ट हुनु । प्रस्तुत प्रसंगमा विषय-वासनामा बाँधिनु वा मुक्त नभएर बन्धनमा फस्नु भन्न खोजिएको हो ।
२ मूलस्वरूप जस्तो छ त्यस्तै स्वरूपलाई बुझ्नु जान्नुलाई सम्यक् ज्ञान भनिएको हो ।
३ आफ्नो मूल स्वरूपमा भएका गुणहरूलाई कायमै राखेर जस्तो छ त्यस्तै स्वरूपमा रहनुलाई नै स्वरूपावस्थिति भनिएको हो ।

पैलाको लक्षण भने हुन्छ निर्मल चेतन । ठ्याक्कै बयान त्यसको गर्नु हुन्छ असम्भव ।
पछि हुने विषय र जीव, चित्त र नामको । शब्दको पनि जो पात्र बन्छ, त्यै बीज रूपमा ।
रहेकाले, बीज-जाग्रत् अवस्था भनि भन्दछन् । ज्ञाताका लागि यो नौलो, अब जाग्रत्स्थिति सुन ।१०-११।

नवप्रसूतस्य परादयं चाहमिदं मम । इति यः प्रत्ययः स्वस्थस्तज्जाग्रत्प्रागभावनात् ।।१२।।
अयं सोऽहमिदं तन्म इति जन्मान्तरोदितः । पीवरः प्रत्ययः प्रोक्तो महाजाग्रदिति स्फुटम् ।।१३।।
अरूढमथवा रुढं सर्वथा तन्मयात्मकम् । यज्जाग्रतो मनोराज्यं तज्जाग्रत्स्वप्न उच्यते ।।१४।।
द्विचन्द्रशुक्तिकारूप्यमृगतृष्णादिभेदतः । अभ्यासं प्राप्य जाग्रत्तत्स्वप्नो नानाविधो भवेत् ।।१५।।
अल्पकालं मया दृष्टमेतन्नोदेति यत्र हि । परामर्शः प्रबुद्धस्य स स्वप्न इति कथ्यते ।।१६।।
चिरं संदर्शनाभावादप्रफुल्लं बृहद्वचः । चिरकालानुवृत्तिस्तु स्वप्नो जाग्रदिवोदितः ।।१७।।
स्वप्नजाग्रदिति प्रोक्तं जाग्रत्यपि परिस्फुरत् । षडवस्थापरित्यागे जडा जीवस्य या स्थितिः ।।१८।।
भविष्यद्दुःखबोधाढ्य सौषुप्तिः सोच्यते गतिः । जगत्तस्यामवस्थायामन्तस्तमसि लीयते ।।१९।।
सप्तावस्था इमाः प्रोक्ता मयाऽज्ञानस्य वै द्विज । एकैका शतसंख्यात्र नानाविभवरुपिणी ।।२०।।

कुनै नयाँ जन्मिएको जीवको अन्तरङ्गमै । यो मेरो हो र यो मै हूँ भन्ने भाव मपाईंको ।
जो जन्मिन्छ मोहसँगै त्यै जाग्रत् स्थिति हो बुझ । जन्मिनु पहिले उस्मा भावना त्यो थिएन क्यै ।
त्यो अर्कै व्यक्ति हो, त्यस्तै यो मेरो हो, र यो म हूँ । पूर्वजन्मैबाट यस्ता संस्कार भावना लिनु ।
त्यो अवस्था महाजाग्रत् अवस्था हो भनी बुझ । चलेको होस् कि अथवा नचलेकै भए पनि ।
भई तन्मय, जो गर्छ जाग्रत स्थितिमा पनि । रचना कल्पनारूपी, त्यो जाग्रत्-स्वप्न जाननु ।
दुईटा चन्द्रमा देख्नु, सिपी नै चाँदि सम्झिनु । टल्किएको बालुवामा आभास पानीको हुनु ।
यस्ता प्रकारका हुन्छन् जाग्रत्-स्वप्न थरिथरी । केही अघि देखिएको दृश्य देखिन्न सामने ।
जागेमा सम्झना मात्र रहन्छ दृश्यचित्र झैं । त्यस्तो अवस्थालाई नै स्वप्न हो भनि जाननु ।
न टुङ्गिएका सपना, कथा विषय वस्तु र । धेरै लामो कालसम्म सम्झिई राखिने अनि ।
कहिले दिउँसै दृश्य देखिने स्थितिलाई नै । स्वप्न-जाग्रत् अवस्था हो भनेर तिमी जाननु ।
माथि बताए सरिका अवस्था छवटा नभै । जब जीव जड सरी इन्तु न चिन्तु भैकन ।
रहन्छ, त्यो अवस्था नै अवस्था हो सुषुप्तिको । दुखको भान जे होला पछि नै हुन्छ त्यो सबै ।
त्यो बेलामा त अज्ञानभित्रै, विश्व हराउँछ । प्रकार यी सातवटा भने, अज्ञान-मोहका ।
यी सबैका पनि थुप्रै सयौं उपप्रकार छन् । भिन्न भिन्न अवस्थामा भिन्न रूप लिईकन ।।१२-२०।।

इमां सप्तपदां ज्ञानभूमिमाकर्णयानघ । नानया ज्ञातया भूयो मोहपङ्के निमज्जति ।।२१।। वदन्ति बहुभेदेन वादिनो योगभूमिकाः । मम त्वभिमता नूनमिमा एव शुभप्रदाः ।।२२।। अवबोधं विदुर्ज्ञानं तदिदं साप्तभूमिकम् । मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्युक्ता भूमिकासप्तकात्परम् ।।२३।।

हे निदाघ, भन्छु अब ज्ञानका सात भूमिका । फसिन्न यो ज्ञान पछि मोहरूपी हिलोमहाँ ।
भन्छन् विद्वानले धेरै विभेद योग-भूमिका । मेरो विचारमा सातै ठान्दछु लाभदायक ।
सातोटा भूमिकाबाट निक्लने ज्ञानलाई नै । अवबोध-ज्ञान भन्छन्, यी सातै भूमिका बुझी ।
खुल्छ जो मुक्तिको मार्ग, भनिन्छ ज्ञेय हो त्यही ।।२१-२३।।

ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता । विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसी ।।२४।।
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्तिनामिका । पदार्थभावना षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ।।२५।।
आसामन्तःस्थिता मुक्तिर्यस्यां भूयो न शोचति । एतासां भूमिकानां त्वमिदं निर्वचनं श्रृणु ।।२६।।

**ज्ञानको भूमिका पैलो शुभेच्छा नामको बुझ । विचारणा नाम दोस्रो, तेस्रो चैँ तनुमानसी ।
चौथो सत्त्वापत्ति जान, असंसक्ति छ पञ्चम । पदार्थ भावना छैठौँ, सातौँ चै तुर्यगा बुझ ।
यी सातोटै भूमिकामा फेरि दुख्ख नपाइने । चिरस्थायी मुक्ति तत्त्व गरिएको छ वर्णन ।
तसर्थ सुन्नु तिमीले अब विस्तारपूर्वक ॥२४-२६॥**

स्थितः किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्येऽहं शास्त्रसज्जनैः । वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधैः ।।२७।।
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् । सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ।।२८।।

**भ्रममा किन पर्ने म, गई विज्ञहरूसँग । गर्नेछु परिचर्चा म भन्ने इच्छा भयो यदि ।
वैराग्यमा पुग्नु अघि, धारणा यो बनाउनु । शुभेच्छाको स्थिति भनि विद्वानहरू भन्दछन् ।
त्यस्पछि सङ्गत गरि विज्ञ-विद्वानको अनि । आफैं पढी शास्त्रहरू गर्दै मनन-चिन्तन ।
वैराग्य-भावना जागी, सदाचार प्रवृत्तिमा । मान्छे लाग्न थाल्छ जव, त्यो स्थिति हो विचारणा ॥२७-२८॥**

विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेषु रक्तता । यत्र सा तनुतामेति प्रोच्यते तनुमानसी ।।२९।।
भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्ते तु विरतेर्वशात् । सत्त्वात्मनि स्थिते शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ।।३०।।

**विचारणा र त्यस्तै नै शुभेच्छाको प्रभावले । इन्द्रिय-विषयासक्ति जब कम्जोर बन्दछ ।
त्यस्तो अवस्थालाई नै भन्दछन् तनुमानसी । माथिका भूमिकाबाट प्रभावित बनी अनि ।
आफ्नै अभ्यासले साथै वैराग्यभाव जाग्दछ । बिस्तारै चित्तका वृत्ति तब निर्मल बन्दछन् ।
सत्वरूप जाग्न थाल्छ त्यस्तो निर्मल चित्तमा । भन्दछन् त्यो अवस्थानै हो सत्वापत्तिको स्थिति ॥२९-३०॥**

दशाचतुष्टयाभ्यासादसंसर्गकला तु या । रुढसत्त्वचमत्कारा प्रोक्ताऽसंसक्तिनामिका ।।३१।।
भूमिकापञ्चकाभ्यासात्स्वात्मारामतया दृढम् । आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ।।३२।।
परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनावबोधनम् । पदार्थभावना नाम षष्ठी भवति भूमिका ।।३३।।

**माथिका चार अभ्यासहरूको सुप्रभावले । असंसर्ग कला अर्थात् निरपेक्ष-मनस्थिति ।
सत्वारूढ हुन्छ अर्थात् चित्तमा ऐक्य बन्दछ । यो पाचौँ भूमिकालाई असंसक्ति बताउँछन् ।
माथिका पाँच अभ्यास लगातार गरे पछि । तिन्को प्रभावले योगी आफ्नै आन्तर्यभित्र नै ।
चैतन्यमा रमी राख्छ, उस्का भित्री र बाहिरी । पदार्थ-भावना सारा समूल नष्ट बन्दछन् ।
अरू मानिसले लामै, ठूलै यत्न गरे पछि । पदार्थ बाह्य क्यै थोरै यदि देखे भने पछि ।
पदार्थ-भावना नामी छैटौँ यो भूमिका तव । सकिन्छ योगीमा देख्न पदार्थ-भावना भनी ॥३१-३३॥**

भूमिषट्कचिराभ्यासाद्भेदस्यानुपलम्भनात् । यत्स्वभावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्यगा गतिः ।।३४।।
एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्यावस्थेति विद्यते । विदेहमुक्तिविषयं तुर्यातीतमतः परम् ।।३५।।

**अभ्यास छवटै गर्दा देखिन्छ परिपक्वता । भेदकारी बुद्धिहरू समग्र नष्ट बन्दछन् ।
योगीको दृढ विश्वास बन्नेछ आत्म-भावमा । अवस्था यो तुर्यगा हो भनेर विज्ञ भन्दछन् ।
जीवन्मुक्त पुरुषले तुर्यगा स्थिति पाउँछन् । यो पछि तुरीयातीत, विदेहमुक्तिको स्थिति ॥३४-३५॥**

ये निदाघ महाभागाः सप्तमीं भूमिमाश्रिताः । आत्मारामा महात्मानस्ते महत्पदमागताः ।।३६।।
जीवन्मुक्ता न मज्जन्ति सुखदुःखरसस्थिते । प्रकृतेनाथ कार्येण किंचित्कुर्वन्ति वा न वा ।।३७।।

हे निदाघ, साधक जो त्यो सातौँ ज्ञानभूमिका । पाएर आफ्नै आत्मामा रमाईकन बस्दछन् । ती महात्मा पुगी सके, त्यो महत्पदमा बुझ । यस्ता जीवन्मुक्तहरू सुख, दुख्ख कुनै पनि । रसमा लिप्त बन्दैनन्, साथै प्रकृतिजन्य ती । कुनै कार्य गर्न सक्छन् नगर्न पनि सक्दछन् ॥३६-३७॥

पार्श्वस्थबोधिताः सन्तः पूर्वाचारक्रमागतम् । आचारमाचरन्त्येव सुप्तबुद्धवदुत्थिताः ।।३८।।
भूमिकासप्तकं चैतद्धीमतामेव गोचरम् । प्राप्य ज्ञानदशामेतां पशुम्लेच्छादयोऽपि ये ।।३९।।
सदेहा वाप्यदेहा वा ते मुक्ता नात्र संशयः । ज्ञप्तिर्हि ग्रन्थिविच्छेदस्तस्मिन्सति विमुक्तता ।।४०।।

वरिपरीका मान्छले, क्यै सङ्केत गरे भने । सदाचारी कार्यहरू ती गरी पनि हाल्दछन् । यस्तो लाग्दछ मानौँ ती निद्राबाट तुरन्त नै । उठेर भर्खरै मात्र जाग्रत स्थितिमा पुगे । बुद्धिमान्हरूमा मात्र पाइन्छ सात भूमिका । यी सात भूमिकालाई पशु वा म्लेच्छले पनि । जिउँदै यदि जाने वा मृत्युपश्चात् पनि बुझ्रे । पाउँछन् मुक्ति तिनले यस्मा सन्देह छैन क्यै । खुले हृदयका गाँठा, ज्ञान त्यै हो भनी बुझ । ज्ञान पाए पछि मुक्ति मिली हाल्छ निसंशय ॥३८-४०॥

मृगतृष्णाम्बुबुद्ध्यादिशान्तिमात्रात्मकस्त्वसौ । ये तु मोहार्णवात्तीर्णास्तैः प्राप्तं परमं पदम् ।।४१।।
ते स्थिता भूमिकास्वासु स्वात्मलाभपरायणाः । मनः प्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते ।।४२।।

ममता र अहङ्कार नाशिन्छन् ज्ञानबाट यो । बालुवामा पानी हो कि भन्ने भ्रम हटे सरी । जस्ले तरे मोहरूपी महासागर पार यो । पाउँछन् तिनले पक्कै त्यो दीव्य परमं-पद । त्यस्ता महाज्ञानीहरू आत्मलाभ-प्रयासमा । यी सातै भूमिकाभित्र रहन्छन् अनुशासित । मनलाई यसरी नै शान्त राख्ने उपाय नै । विद्वानहरूले भन्छन् यही नै योग हो भनी ॥४१-४२॥

सप्तभूमिः स विज्ञेयः कथितास्ताश्च भूमिकाः । एतासां भूमिकानां तु गम्यं ब्रह्माभिधं पदम् ।।४३।।
त्वत्ताऽहन्तात्मता यत्र परता नास्ति काचन । न क्वचिद्भावकलना न भावाभावगोचरा ।।४४।।
सर्वं शान्तं निरालम्बं व्योमस्थं शाश्वतं शिवम् । अनामयमनाभासमनामकमकारणम् ।।४५।।
न सन्नासन्न मध्यं तं न सर्वं सर्वमेव च । मनोवचोभिरग्राह्यं पूर्णात्पूर्णं सुखात्सुखम् ।।४६।।
असंवेदनमाशान्तमात्मवेदनमाततम् । सत्ता सर्वपदार्थानां नान्या संवेदनादृते ।।४७।।

ज्ञानभूमि भित्रका यी सातोटा भूमिकाहरू । माथि बताइए, यिन्को लक्ष्य हो ब्रह्मप्राप्ति नै । तेरो, मेरो अनि आफ्नो पराया भेद यी सबै । मेटिए पछि सम्पूर्ण, भावाभाव-विचार[1] क्यै । रहन्न किनकि यो त सान्सारिक पदार्थमा । आत्म-संवेदना मात्र हो, बाँकी हुन्न क्यै पनि । सर्वदा शान्त रहने, बस्ने आश्रयहीन भै । स्वरूप आकाश सरी, नित्य, कल्याण कारक । दोषहीन, भासहीन[2], व्याख्या गर्न असम्भव । न असत्, न त सत्, त्यस्तै न मध्य, न त कारण । सम्पूर्णताहीन अनि राख्ने सम्पूर्णता पनि । अग्राह्य मन-वाणीले, पूर्णमा परिपूर्ण र । सुखीभन्दा अझ सुखी, पूर्ण शान्त स्वरूपका । संवेदना भावबाट रहेका ती अझै पर ।

---

१ मसंग यो छ र यो छैन भन्ने विचार ।
२ आभासहीन अथवा म यहाँ छु भन्ने सङ्केत नदिने ।

आत्मानुभूतिकै रूप रहेका, सर्वव्यापक । स्वरूप ब्रह्मको यै हो, यसको प्राप्ति खातिर । सम्यक् अनुभूतिभन्दा छैन अर्को उपाय क्यै ॥४३-४७॥

संबन्धे द्रष्टृदृश्यानां मध्ये दृष्टिर्हि यद्वपुः । द्रष्टृदर्शनदृश्यादिवर्जितं तदिदं पदम् ।।४८।। देशाद्देशं गते चित्ते मध्ये यच्चेतसो वपुः । अजाड्यसविन्मननं तन्मयो भव सर्वदा ।।४९।। अजाग्रत्स्वप्ननिद्रस्य यत्ते रूपं सनातनम् । अचेतनं चाजडं च तन्मयो भव सर्वदा ।।५०।। जडतां वर्जयित्वैकां शिलाया हृदयं हि तत् । अमनस्कस्वरूपं यत्तन्मयो भव सर्वदा । चित्तं दूरे परित्यज्य योऽसि सोऽसि स्थिरो भव ।।५१।।

द्रष्टा र दृश्यको बीच सम्बन्ध जब बन्दछ । त्यो घडी यी दुबै बीच दृष्टिको जो स्वरूप छ । दृश्य, दर्शन र द्रष्टा भन्दा छुट्टै रहन्छ ऊ । साक्षात्कार रूप हुन्छ त्यो बेला दृष्टितत्त्वको । यौटा विषय छोडेर अर्को विषय वस्तुमा । चित्त जाने बखतमा बीचमा चित्तको जब । छुट्टै देह बन्न पुग्छ, जडताहीन हुन्छ त्यो । त्यै चैतन्य स्वरूपमा बन्नु तन्मय हर्दम । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति यी तीनैबाट अझै पर । तिम्रो आफ्नै रूप जो छ सनातनी स्वरूपको । हुन्छ त्यो जडताहीन, चैतन्य रूपको स्थिति । त्यै स्थितिमा तन्मय भै निरन्तर तिमी बस । जडता नै हृदयको यौटा पाषाणरूप[1] हो । पाषाणरूप छोडेर अमनष्क-स्वरूपमा[2] । निरन्तर तन्मय भै रहनु तिमी सर्वदा । चित्त टाढै बनाएर जहाँ छौ, त्यहीँ ह्वौ स्थिर ॥४८-५१॥

पूर्वं मनः समुदितं परमात्मतत्त्वात्तेनाततं जगदिदं सविकल्पजालम् । शून्येन शून्यमपि विप्र यथाम्बरेण नीलत्वमुल्लसति चारुतराभिधानम् ।।५२।। सङ्कल्पसंक्षयवशाद्गलिते तु चित्ते संसारमोहमिहिका गलिता भवन्ति । स्वच्छं विभाति शरदीव खमागतायां चिन्मात्रमेकमजमाद्यमनन्तमन्तः ।।५३।।

परमात्मतत्त्वबाट पहिले मन जन्मियो । मनले नै जाल बुन्यो विकल्परूपी यो जगत् । जन्माउँछ व्योम जस्तै नीलो सुन्दर आकृति । त्यस्तै शून्यबाट पनि शून्य जन्मन सक्दछ । सङ्कल्प जब नाशिन्छन्, चित्तवृत्ति हराउँछन् । संसारको मोहरूपी कुहिरो तब फाट्दछ । शरद्को जून जसरी टल्कन्छ स्वच्छ व्योममा[3] । त्यस्तै आन्तर्यमा फेरी झल्किन्छ परब्रह्म त्यो । जन्महीन, आदिरूप, मात्र एक, अनन्त र । चैतन्य रूपको ब्रह्म देखिनेछ सुशोभित ॥५२-५३॥

अकर्तृकमरङ्गं च गगने चित्रमुत्थितम् । अद्रष्टृकं स्वानुभवमनिद्रस्वप्नदर्शनम् ।।५४।। साक्षिभूते समे स्वच्छे निर्विकल्पे चिदात्मनि । निरिच्छं प्रतिबिम्बन्ति जगन्ति मुकुरे यथा ।।५५।। एकं ब्रह्म चिदाकाशं सर्वात्मकमखण्डितम् । इति भावय यत्नेन चेतश्चाञ्चल्यशान्तये ।।५६।। रेखोपरेखावलिता यथैका पीवरी शिला । तथा त्रैलोक्यवलितं ब्रह्मैकमिह दृश्यताम् ।।५७।।

विना कर्ता, विना रङ्ग, व्योममा चित्र बन्दछन् । आफ्नै अनुभूतिबाट द्रष्टा क्वै नभए पनि । निद्रा-हीन अवस्थामै देखिन्छन् सपना पनि । सबैमा समभै बस्ने, स्वच्छ, साक्षी स्वरूप ती । निर्विकल्प, चिदात्मामा रूप देखिन्छ विश्वको । नचाहे पनि ऐनामा छाया देखिन्छ जस्तरी । चैतन्यरूपी त्यो ब्रह्म, अखण्ड, सर्वव्यापक । एकै छ भन्ने बलियो भावना मनमा लिई । चित्त-चञ्चलता रोक्ने प्रयत्न तिमीले गर । ठूला पत्थरमा रेखा-उपरेखा भए सरी । तीनोटै लोकमा हुन्छन् एउटै ब्रह्म व्यापक ॥५४-५७॥

---

१ ढुङ्गाको जस्तो स्वभाव भएको अवस्था ।

२ मनमा चित्तवृत्ति नभएको अथवा चित्तवृत्ति शून्य भएको अवस्थालाई अमनष्क भनिएको छ ।

३ आकाशमा ।

द्वितीयकारणाभावादनुत्पन्नमिदं जगत् । ज्ञातं ज्ञातव्यमधुना दृष्टं द्रष्टव्यमद्भुतम् ।।५८।।
विश्रान्तोऽस्मि चिरं श्रान्तश्चिन्मात्रान्नास्ति किंचन । पश्य विश्रान्तसदेहं विगताशेषकौतुकम् ।।५९।।

ब्रह्मभन्दा अरू कुनै दोस्रो कारण छैन क्वै । भन्ने ठानेर यो विश्व भएको छैन सिर्जना । मैले जान्ने कुरा जानें, हेरें दृश्य विचित्र ती । थाकेर चूरभै ऐले म छु विश्रान्ति-भावमा । त्यसैले विश्वका सारा मायाबाट विमुक्त भै । चैतन्यकै ज्ञान गर, यो बाहेक त छैन क्यै ॥५८-५९॥

निरस्तकल्पनाजालमचित्तत्वं परं पदम् । त एव भूमतां प्राप्ताः संशान्ताशेषकिल्बिषाः ।।६०।।
महाधियः शान्तधियो ये याता विमनस्कताम् । जन्तोः कृतविचारस्य विगलद्वृत्तिचेतसः ।।६१।।
मननं त्यजतो नित्यं किंचित्परिणतं मनः । दृश्यं संत्यजतो हेयमुपादेयमुपेयुषः ।।६२।। द्रष्टारं पश्यतो नित्यमद्रष्टारमपश्यतः । विज्ञातव्ये परे तत्त्वे जागरूकस्य जीवतः ।।६३।। सुप्तस्य घनसंमोहमये संसारवर्त्मनि । अत्यन्तपक्ववैराग्यादरसेषु रसेष्वपि ।।६४।। संसारवासनाजाले खगजाल इवाधुना । त्रोटिते हृदयग्रन्थौ श्लथे वैराग्यरंहसा ।।६५।। कातकं फलमासाद्य यथा वारि प्रसीदति । तथा विज्ञानवशतः स्वभावः संप्रसीदति ।।६६।।

हटेको कल्पना जाल, चित्तवृत्ति विहीन जो । अवस्था हुन्छ, त्यही नै परमंपद हो बुझ । कल्पनारूपी सन्ताप जस्का शान्त भए सबै । त्यस्ता साधकले प्राप्त गर्दछन् परमंपद । ठूला बुद्धिमानहरू, चित्त शान्त हुनेहरू । प्राप्त जस्ले गरिसके अमनष्क स्थिति पनि । ब्रह्म-वेदान्तमा मात्र जस्ले चिन्तन गर्दछन् । निर्मूल भैसके जस्का चित्तवृत्तिहरू सबै । ब्रह्माकार बन्छ तिन्को मन थोरै भए पनि । छोड्नु पर्ने छोडिसक्यो, लिनु पर्ने लिई सक्यो । देख्दैन जो अद्रष्टा र जो द्रष्टा मात्र देख्दछ । जान्नै पर्ने तत्त्व जान्न जो जागरुक बन्दछ । प्रगाढ मोहका माथि ओढी वैराग्य-चादर । सुतिरहेको देखिन्छ जो सांसारिक मार्गमा । रसिला हुन्, नीरस हुन् सबै खाले पदार्थमा । तीव्र वैराग्यले गर्दा रुचि जाग्दैन क्यै पनि । वासनाका जालहरू जस्का टुटिसके सबै । मुसाका दाँतले जाल पक्षीको काटिए सरी । वैराग्य-योगले गर्दा गाँठा हृदयका सबै । ढीलाढाला भईसके, चित्तवृत्ति विहीन भै । विशिष्ट ज्ञान-किरणहरूबाट प्रभावित । त्यस्ता योगी साधकका स्वभाव शुद्ध बन्दछन् । पानी स्वच्छ भए जस्तै पाइ निर्मलीको फल ॥६०-६६॥

नीरागं निरुपासङ्गं निर्द्वन्द्वं निरुपाश्रयम् । विनिर्याति मनो मोहाद्विहङ्गः पञ्जरादिव ।।६७।।
शान्तसंदेहदौरात्म्यं गतकौतुकविभ्रमम् । परिपूर्णान्तरं चेतः पूर्णेन्दुरिव राजते ।।६८।।

रागहीन र आसक्ति-हीन, निर्द्वन्द्व-भावको । साथै विना आश्रयको मन बन्दछ जुन् घडी । पिंजराबाट उम्केको स्वतन्त्र चिडिया सरि । मन मुक्त भई हाल्छ मोह-बन्धनबाट नै । शङ्कारूपी दुष्ट-आत्मा जसको शान्त बन्दछ । जो वाक्क भैसकेको छ संसारी भ्रम जालमा । पूर्णचन्द्र सरी त्यस्को चित्त शोभित बन्दछ ॥६७-६८॥

नाहं न चान्यदस्तीह ब्रह्मैवास्मि निरामयम् । इत्थं सदसतोर्मध्याद्यः पश्यति स पश्यति ।।६९।।
अयत्नोपनतेष्वक्षिदृग्दृश्येषु यथा मनः । नीरागमेव पतति तद्वत्कार्येषु धीरधीः ।।७०।। परिज्ञायोपभुक्तो हि भोगो भवति तुष्टये । विज्ञाय सेवितश्चोरो मैत्रीमेति न चोरताम् ।।७१।।

न म छु, न अरू क्वै छ, म नै निर्दोष ब्रह्म हूँ । यसरी जसले हेर्छ, सत्, असत् बीचमा बसी । त्यस्ताले नै विश्वलाई बुझ्छन् सही अर्थमा । हेर्नु, नहेर्नु अरूले अर्थ राख्दैन क्यै पनि । विना प्रयास सित्तैमा हेर्न पाइन्छ दृश्य जो । नेत्र हुन्छन् उदासीन त्यस्ता दृश्यहरू प्रति । सांसारिक कार्यप्रति त्यसरी नै उदासीन । रहने गर्दछन् धीर, योगी र ज्ञानी साधक । गरिन्छ भोग जसको सोची, सम्झेर राम्ररी । त्यस्ता भोगहरू मात्र हुन्छन् सन्तोषदायक । बुझी व्यहोरा र वानी चोरको यदि सङ्गत । गरेमा मित्र नै बन्छ चोर त्यो हुन्न चोरक[1] ॥६९-७१॥

अशङ्कितापि संप्राप्ता ग्रामयात्रा यथाऽध्वगैः । प्रेक्ष्यते तद्वदेव ज्ञैर्भोगश्रीरवलोक्यते ।।७२।।
मनसो निगृहीतस्य लीलाभोगोऽल्पकोऽपि यः । तमेवालब्धविस्तारं क्लिष्टत्वाद्बहु मन्यते ।।७३।।
बद्धमुक्तो महीपालो ग्रासमात्रेण तुष्यति । परैरबद्धो नाक्रान्तो न राष्ट्रं बहु मन्यते ।।७४।।

न सोचेको गाउँ ठाउँ पुगेर घुम्न पाउँदा । बाटो हिंड्ने यात्रीहरू जसरी छक्क पर्दछन् । त्यसै गरी बुद्धिमान योगी साधकले पनि । उपेक्षाभाव नै राख्छन् त्यस्ता ऐश्वर्य भोगमा । नियन्त्रित मन हुने योगीले, यदि फोकटै । पाए थोरै भोग्य-वस्तु त्यो पनि दुखदायक । हुने सम्झेर योगीले धेरै हो भनि ठान्दछ । युद्ध हारी, वन्दी बनी, कुनै राजा छुट्यो भने । ग्रासका रूपमा भूमि थोरै मात्र मिले पनि । भई हाल्दछ सन्तुष्ट, तर जो कहिल्यै पनि । अरूबाट नहारेको, अनाक्रमित[2] राज्यको । राजा भने राज्य अनि आफ्नो वैभवले पनि । सन्तुष्ट हुन सक्दैन, थोरै भो भनि ठान्दछ ॥७२-७५॥

हस्तं हस्तेन संपीड्य दन्तैर्दन्तान्विचूर्ण्य च । अङ्गान्यङ्गैरिवाक्रम्य जयेदादौ स्वकं मनः ।।७५।।मनसो विजयान्नान्या गतिरस्ति भवार्णवे । महानरकसाम्राज्ये मत्तदुष्कृतवारणाः । आशाशरशलाकाढ्या दुर्जया हीन्द्रियारयः ।।७६।।

दवाई हातले हात, पिसदै दाँत, दाँतले । दबाई अङ्गले, अङ्ग, सकिन्छ रोक्न जस्तरी । त्यसरी मनले आफ्नै मनलाई दबाउन । पूरै पौरख लाएर प्रयास गर्नु पर्दछ । भवसागर यो तर्न मनमै जीत हासिल । गर्नै पर्छ, अरू कुनै बाटो र गति छैन क्यै । डर्लाग्दो नर्कजस्तो यो संसाररूपी राज्यमा । दुष्कर्म रूपका हात्ती मत्त भैकन घुम्दछन् । आशारूपी वाण अनि तर्वार लिई झम्टिने । इन्द्रियरूपी यी शत्रु जित्नै मुस्किल पर्दछ ॥७५-७६॥

प्रक्षीणचित्तदर्पस्य निगृहीतेन्द्रियद्विषः । पद्मिन्य इव हेमन्ते क्षीयन्ते भोगवासनाः ।।७७।।
तावन्निशीव वेताला वसन्ति हृदि वासनाः । एकतत्त्वदृढाभ्यासाद्यावन्न विजितं मनः ।।७८।।

भएका छन् वशीभूत जसका वैरी इन्द्रिय । चित्तका ती अहंभाव जसका नष्ट भैसके । त्यस्ता साधकका सारा नाशिन्छन् भोग-वासना । हेमन्त ऋतुमा फूल कमल्का नाशिए सरी । एकनिष्ठ भई साथै अभ्यास दृढ पारदै । जैले सम्म चित्त आफ्नो जित्न सक्दैन साधक । तैलैसम्म हृदयका वासनाहरू, रात्रिमा । मुर्कुट्टाहरू दौडेझैं, यत्र, तत्र दगुर्दछन् ॥७७-७८॥

भृत्योऽभिमतकर्तृत्वान्मन्त्री सर्वार्थकारणात् । सामन्तश्चेन्द्रियाक्रान्तेर्मनो मन्ये विवेकिनः ।।७९।।
लालनात्स्निग्धललना पालनात्पालकः पिता । सुहृदुत्तमविन्यासान्मनो मन्ये मनीषिणः ।।८०।।
स्वालोकतः शास्त्रदृशा स्वबुद्ध्या स्वानुभावतः । प्रयच्छति परां सिद्धिं त्यक्त्वात्मानं मनःपिता ।।८१।।

---

१ यहाँ चोरी गरि हाल्ने खालको चोर, भन्ने भावमा चोरक शब्द प्रयोग गरिएको छ ।
२ अरू कुनै राजा वा शत्रुहरूको आक्रमणमा नपरेको ।

सुहृष्टः सुदृढः स्वच्छः सुक्रान्तः सुप्रबोधितः । स्वगुणेनोर्जितो भाति हृदि हृद्यो मनोमणिः ।।८२।।
एनं मनोमणिं ब्रह्मन्बहुपङ्ककलङ्कितम् । विवेकवारिणा सिद्ध्यै प्रक्षाल्यालोकवान्भव ।।८३।।
विवेकं परमाश्रित्य बुद्ध्या सत्यमवेक्ष्य च । इन्द्रियारीनलं छित्त्वा तीर्णो भव भवार्णवात् ।।८४।।

विवेकशीले आफ्नो मनलाई नियन्त्रित । पारेर, इच्छा पूर्तिमा राम्रो चाकरकै सरी ।
उद्देश्य पूर्तिका लागि सुयोग्य मन्त्रीको सरी । वश पार्न इन्द्रिय यी महासामन्तको सरी ।
उपयोग गर्न सक्छन् मनलाई मजासँग । माया गर्ने पत्नी सरि, पिता पालक नै सरी ।
धरोहर लिने जिम्मा राम्रो मित्र मिले सरी । प्रबुद्ध-ज्ञानीहरूको हुने गर्दछ यै मन ।
आफ्नै प्रकाशले साथै शास्त्रको ज्ञानले अनि । विवेक बुद्धिले आफ्नै, आफ्नै भोगाइले पनि ।
मनरूपी पिताले नै बाटो परमसिद्धिको । देखाएर ज्ञानीलाई, सन्मुक्ति दिन सक्दछ ।
वशीभूत छ जसको मन यो यत्नपूर्वक । त्यस्का हृदयमा बस्छ मणिझैँ मन सुन्दर ।
त्यस्तो मन हृष्ट-पुष्ट, बलियो, स्वच्छ, तेजिलो । चैतन्य बोधले युक्त, आफैँबाट प्रकाशित ।
हृदयाकाशमा बस्छ मणि सरहको मन । तृष्णा र वासनारूपी हिलोबाट हिलाम्य यो ।
मनरूपी मणिलाई विवेकरूपी पानिले । राम्रोसँग पखालेर सिद्धि पाउन खातिर ।
हे निदाघ, तिमी आफैँ तयार बन्नु पर्दछ । विवेक मनमा राखी, बुद्धिले तथ्य-सत्यको ।
खोजिनिती गरी, आफ्ना शत्रु इन्द्रिय रूपका । नष्ट पार्दै, तिमी तर्न सक्नेछौ भवसागर ॥७९-८४॥

आस्थामात्रमनन्तानां दुःखानामाकरं विदुः । अनास्थामात्रमभितः सुखानामालयं विदुः ।।८५।।
वासनातन्तुबद्धोऽयं लोको विपरिवर्तते । सा प्रसिद्धातिदुःखाय सुखायोच्छेदमागता ।।८६।।
धीरोऽप्यतिबहुज्ञोऽपि कुलजोऽपि महानपि । तृष्णया बध्यते जन्तुः सिंहः श्रृङ्खलया यथा ।।८७।।
परमं पौरुषं यत्नमास्थायादाय सूद्यमम् । यथाशास्त्रमनुद्वेगमाचरन्को न सिद्धिभाक् ।।८८।।

आस्था र आशा यी सबै दुख्खका मूल कारण । अनास्था र उपेक्षा नै सुख्खका घर सम्झिनू ।
वासनारूपी डोरिमा बाँधिइकन विश्व यो । यता-उति घुमी राख्छ, त्यसैले भोग-वासना ।
जीवलाई महादुख्ख दिने र जीवका सबै । सुख्खलाई नष्ट पार्न आँउने गर्दछन् यहाँ ।
चाहे होस् धीर-गम्भीर, बहुविज्ञ भलै रहोस् । राम्रो खान्दानिया होस् वा महान् व्यक्तित्वशाली होस् ।
तिर्सना-वासनाबाट यदि उ बाँधियो भने । बाँधिएको सिंह जस्तै निरीह बन्छ मानिस ।
ठूलो पौरखका साथै आस्था-अभ्यासमा रही । ग्रन्थशास्त्रहरूबाट भनेको मार्गमा हिंडी ।
चैतन्य-तत्त्व प्राप्तिमा सदा उद्यमशील भै । लागिराख्यो भने सिद्धि, किन उस्ले नपाउला ? ॥८५-८८॥

अहं सर्वमिदं विश्वं परमात्माहमच्युतः । नान्यदस्तीति संवित्त्या परमा सा ह्यहंकृतिः ।।८९।।
सर्वस्माद्व्यतिरिक्तोऽहं वालाग्रादप्यहं तनुः । इति या संविदो ब्रह्मन्द्वितीयाहंकृतिः शुभा ।।९०।।
मोक्षायैषा न बन्धाय जीवन्मुक्तस्य विद्यते ।।९१।।

म नै हूँ यो सबै विश्व, म नै अच्युत-रूप हूँ । परमात्मा पनि मै हूँ, म बाहेक् अरू छैन क्यै ।
ज्ञानदायी-अहंभाव[1] यस्तो मानिन्छ उत्तम । म भिन्न छु सबै खाले प्रपञ्चहरूबाट र ।

---

[1] जीवको वास्तविक स्वरूप देहमात्र नभएर जीवले अनुभव गरेका र माथि उल्लेख गरिएका चैतन्यरूपी अहंभावी-ज्ञान पनि हुन् भन्ने अर्थमा यो शब्द राखिएको छ ।

म केशको अग्रभागभन्दा झन् अतिसूक्ष्म छु । यस्तो खाले अहंभाव मानिन्छ मोक्ष दायक । आत्मा जो छन् जीवन्मुक्त, तिन्मै यो भाव जाग्दछ ॥८९-९१॥

पाणिपादादिमात्रोऽयमहमित्येष निश्चयः । अहङ्कारस्तृतीयोऽसौ लौकिकस्तुच्छ एव सः ।।९२।।
जीव एव दुरात्मासौ कन्दः संसारदुस्तरोः । अनेनाभिहतो जन्तुरधोऽधः परिधावति ।।९३।।
अनया दुरहंकृत्या भावात्संत्यक्तयाचिरम् । शिष्टाहंकारवाञ्जन्तुः शमवान्याति मुक्तताम् ।।९४।।

हात-खुट्टा, अङ्गधारी म ता स्थूल-शरीर[1] हुँ । यो तेस्रो मान्यता चाहिँ हो अहंभाव-लौकिक । यस्तो अहंभाव भने मानिन्छ अति तुच्छ नै । यस्तो दुरात्मा-प्राणी नै, सर्वदा कष्टदायक । संसाररूपी रुखको मानिन्छ मूल कारण । यस्तो अहंभाव बोक्ने जीव चैँ झर्दछन् तल । त्यसैले यो भाव तेस्रो दुरहंकार छोडदै । सुरुका दुइटा शिष्ट-अहंभाव लिईकन । शान्तचित्त भई नित्य मुक्तिको मार्गमा बढ ॥९२-९४॥

प्रथमौ द्वावहंकारावङ्गीकृत्य त्वलौकिकौ । तृतीयाहंकृतिस्त्याज्या लौकिकी दुःखदायिनी ।।९५।।
अथ ते अपि संत्यज्य सर्वाहंकृतिवर्जितः । स तिष्ठति तथात्युच्चैः परमेवाधिरोहति ।।९६।।

पहिलेका दुई शिष्ट अहंभाव लिईकन । छोड तेस्रो अहंभाव जो दिन्छ दुख्ख लौकिक । सकेमा ती अहंभाव हटाएर तिनैवटा । निरहङ्कार भै पाउ सर्वोच्च परमंपद ॥९५-९६॥

भोगेच्छामात्रको बन्धस्तत्त्यागो मोक्ष उच्यते । मनसोऽभ्युदयो नाशो मनोनाशो महोदयः । ज्ञमनो नाशमभ्येति मनोऽज्ञस्य हि श्रृङ्खला ।।९७।। नानन्दं न निरानन्दं न चलं नाचलं स्थिरम् । न सन्नासन्न चैतेषां मध्यं ज्ञानिमनो विदुः ।।९८।। यथा सौक्ष्म्याच्चिदाभास्य आकाशो नोपलक्ष्यते । तथा निरंशश्चिद्भावः सर्वगोऽपि न लक्ष्यते ।।९९।।

भोग-इच्छा बन्धन हो, मोक्ष हो भोग छोडनु । मन इच्छा बढे हुन्छ जीवको नाश निश्चय । मन नष्ट भए हुन्छ उन्नति जीवको बुझ । ज्ञानीका मनको नाश भैहाल्छ, तर अज्ञको[2] । लागी भने मनै हुन्छ पूर्ण बन्धन-श्रृङ्खला । ज्ञानी मनुष्यको लागी, मन हो प्रश्नवाचक । न त आनन्द नै दिन्छ, न निरानन्द यो मन । चल्ने, नचल्ने क्यै हुन्न ज्ञानीका लागि यो मन । न त उन्को मन स्थिर, न छ सत्, न त हो असत् । सत्, असत्को बीच पनि बस्दैन ज्ञानीको मन । अखण्ड चैतन्यसत्ता, रहन्छ सर्वव्यापक । देखिन्न बाहिर तर, जसरी देहभित्र नै । रहन्छ हृदयाकाश तर देखिन्न बाहिर । अतिसूक्ष्म स्वरूपमा हुनाले त्यो अदृश्य छ ॥९७-९९॥

सर्वसङ्कल्परहिता सर्वसंज्ञाविवर्जिता । सैषा चिदविनाशात्मा स्वात्मेत्यादिकृताभिधा ।।१००।।
आकाशशतभागाच्छा ज्ञेषु निष्कलरुपिणी । सकलामलसंसारस्वरूपैकात्मदर्शिनी ।।१०१।।
नास्तमेति न चोदेति नोत्तिष्ठति न तिष्ठति । न च याति न चायाति न चे नेह न चेह चित् ।।१०२।।
सैषा चिदमलाकारा निर्विकल्पा निरास्पदा ।।१०३।।

सबै संज्ञाहरू शून्य भएको र त्यसै गरी । सबै सङ्कल्पहरूको अस्तित्व-शून्य भावको । चैतन्यरूपी आत्मा नै स्वात्मा र अविनाशी यी । नामबाट पुकारिन्छन् सामान्य व्यवहारमा । ज्ञानीको दृष्टिले हेर्दा चिदात्माको स्वरूप त्यो । स्वच्छ, निर्मल देखिन्छ व्योमभन्दा सयौँ गुना ।

१ बाहिर देखिने प्राणीको देहलाई नै यहाँ स्थूल शरीर भनिएको हो ।
२ जस्मा ज्ञानभाव छैन त्यसलाई नै यहाँ अज्ञ शब्दले सम्बोधन गरिएको छ ।

सम्पूर्ण-स्वच्छ, संसार-स्वरूपसँग ऐक्यता । भए सरी चिदात्मा त्यो दिनेछ आत्म-दर्शन । त्यस्तो चैतन्य सत्ताको न त देखिन्छ अस्त नै । न त देखिन्छ उदय, न त्यो जान्छ, न आउँछ । न त त्यो उठ्छ, न त त्यो स्थिर भैकन बस्दछ । न त त्यो छ यहाँ त्यस्तै न त त्यो छ वहाँ पनि । चिदात्मा त्यो, निर्विकल्प अनि आश्रयहीन छ । साथै चिदात्मा त्यो हुन्छ शुद्ध, स्वच्छ स्वरूपको ॥१००-१०३॥

आदौ शमदमप्रायैर्गुणैः शिष्यं विशोधयेत् । पश्चात्सर्वमिदं ब्रह्म शुद्धस्त्वमिति बोधयेत् ।।१०४।। अज्ञस्यार्धप्रबुद्धस्य सर्वं ब्रह्मेति यो वदेत् । महानरकजालेषु स तेन विनियोजितः ।।१०५।।

सुरुमा गुरुले आफ्ना शिष्यलाई समग्रमा । शम, दम आदि सबै मन-निग्रह प्रक्रिया । सम्झाएर शिष्यलाई उस्को आन्तर्य-शुद्धिको । प्रेरणा र परिष्कार गर्नु नै हुन्छ उत्तम । त्यस्पछि मात्र यो सारा ब्रह्म हो, तिमीमा पनि । त्यै निर्मल ब्रह्मरूप रहेको भन्नु पर्दछ । सुरुमै क्यै नजानेका अधकल्चाहरूसँग । सबै यो ब्रह्ममय हो, तिमी नै ब्रह्म ह्वौ भनी । शिक्षा दिनु भनेको त धकेले सरि नर्कमा । हुन जान्छ, त्यसैले नै सुल्टो ज्ञान छ उत्तम ॥१०४-१०५॥

प्रबुद्धबुद्धेः प्रक्षीणभोगच्छस्य निराशिषः । नास्त्यविद्यामलमिति प्राज्ञस्तूपदिशेद्गुरुः ।।१०६।। सति दीप इवालोकः सत्यर्क इव वासरः । सति पुष्प इवामोदश्चिति सत्यं जगत्तथा ।।१०७।।

जस्को बुद्धि जागृत छ, भोग्ने इच्छा समाप्त छन् । आकाङ्क्षा जसमा छैनन्, त्यस्ता खाले सुपात्रमा । अविद्यारूपी मयल यस्को अस्तित्व छैन क्यै । भन्ने ज्ञान, प्राज्ञ-गुरुहरूले दिनु पर्दछ । दियोबाट उज्यालो र घामबाट नयाँ दिन । सुगन्धझैँ फूलबाट, चैतन्यैबाट यो जगत् ॥१०६-१०७॥

प्रतिभासत एवेदं न जगत्परमार्थतः । ज्ञानदृष्टौ प्रसन्नायां प्रबोधविततोदये ।।१०८।। यथावज्ज्ञास्यसि स्वस्थो मद्वाग्वृष्टिबलाबलम् । अविद्ययैवोत्तमया स्वार्थनाशोद्यमार्थया ।।१०९।। विद्या संप्राप्यते ब्रह्मन्सर्वदोषापहारिणी । शाम्यति ह्यस्त्रमस्त्रेण मलेन क्षाल्यते मलम् ।।११०।। शमं विषं विषेणैति रिपुणा हन्यते रिपुः । ईदृशी भूतमायेयं या स्वनाशेन हर्षदा ।।१११।।

यो विश्व जो देखिदैछ, यस्को अस्तित्त्व छैन क्यै । जो देखिएको छ यो खाली आभास मात्र हो बुझ । अज्ञानी-मोतियाबिन्दु आँखाबाट हटे पछि । जब तिम्रो ज्ञानदृष्टि खुल्नेछ झलमल्ल भै । त्यस्बेला तिमीले आफ्नो देख्नेछौ रूप सक्क्ली । बताउँदैछु जो मैले त्यो बेला मात्र वास्तव । यो मेरो वाणीको वर्षा बलियो छ कि निर्बल । खुल्नेछ ज्ञान तिमीमा, जान्नेछौ तिमी सत्यता । विद्या पाउनका लागी सर्वदोषनिवारिणी[1] । अविद्याको पनि हुन्छ विद्या पाउन भूमिका । काटिन्छ अस्त्रले अस्त्र, मलले[2] मल फाल्दछ । विषबाटै विष पनि सकिन्छ शान्त पारन । शत्रुको शत्रुबाटै नै सकिन्छ शत्रु मारन । यस्तै छ यो भूतमाया, आफैँ मर्दा खुसी हुने ॥१०८-१११॥

न लक्ष्यते स्वभावोऽस्या वीक्ष्यमाणैव नश्यति । नास्त्येषा परमार्थेनेत्येवं भावनयेद्धया ।।११२।। सर्वं ब्रह्मेति यस्यान्तर्भावना सा हि मुक्तिदा । भेददृष्टिरविद्येयं सर्वथा तां विसर्जयेत् ।।११३।।

अविद्याको कुनै त्यस्तो थाहा पाइन्न लक्षण । पारमार्थिक यो छैन तसर्थ ज्ञानदृष्टिले । हेर्ना साथ अविद्या यो आफैँ नै नष्ट बन्दछे । सबै यो ब्रह्ममय छ भन्ने आन्तर्यमा भए ।

---

१ सबै खाले दोष र अज्ञानलाई हटाउने ।
२ साबुन सर्फजस्ता मलयुक्त वस्तुबाट नै कपडा वा वर्तनहरूमा लागेको मल अर्थात् फोहार फाल्न सकिन्छ भन्ने भाव हो ।

मोक्षको मार्ग सहजै ज्ञानीका लागि खुल्दछ । विभेद गर्ने दृष्टि नै अविद्या हो भनी बुझ । भेद गर्ने दृष्टिकोण सर्वथा छोड्नु उत्तम ॥११२-११३॥

मुने नासाद्यते तद्धि पदमक्षयमुच्यते । कुतो जातेयमिति ते द्विज मास्तु विचारणा ।।११४।।
इमां कथमहं हन्मीत्येषा तेऽस्तु विचारणा । अस्तं गतायां क्षीणायामस्यां ज्ञास्यसि तत्पदम् ।।११५।।
यत एषा यथा चैषा यथा नष्टेत्यखण्डितम् । तदस्या रोगशालाया यत्नं कुरु चिकित्सने ।।११६।।

नपाइने अविद्याले पद, अक्षय भन्दछन् । अविद्या जन्मी कसरी यस्का पट्टि नलागनू । अविद्या कसरी नाश्ने बरु त्यस्पट्टि लागनू । अविद्या मासिए किंवा अविद्या क्षीण भै गए । जान्नेछौ र पाउँनेछौ तिमी अक्षय त्यो पद । निस्कन्छे कसरी साथै के छन् यस्का त लक्षण । उपायहरू के के छन् अविद्या नष्ट पारने । जुक्ति खोज निको पार्ने रोगका मूल कारण ॥११४-११६॥

यथैषा जन्मदुःखेषु न भूयस्त्वां नियोक्ष्यति । स्वात्मनि स्वपरिस्पन्दैः स्फुरत्यच्छैश्चिदर्णवः ।।११७।।
एकात्मकमखण्डं तदित्यन्तर्भाव्यतां दृढम् । किंचित्क्षुभितरूपा सा चिच्छक्तिश्चिन्मयार्णवे ।।११८।।
तन्मयैव स्फुरत्यच्छा तत्रैवोर्मिरिवार्णवे । आत्मन्येवात्मना व्योम्नि यथा सरसि मारुतः ।।११९।।
तथैवात्मात्मशक्त्यैव स्वात्मन्येवैति लोलताम् । क्षणं स्फुरति सा दैवी सर्वशक्तितया तथा ।।१२०।।
देशकालक्रियाशक्तिर्न यस्याः संप्रकर्षणे । स्वस्वभावं विदित्वोच्चैरप्यनन्तपदे स्थिता ।।१२१।।

अविद्या नष्ट पारेमा जन्म-मृत्यु-कुचक्रमा । पर्ने छैनौ तिमी फेरि, तिम्रो हृदय बीचमा । चैतन्यरूपिणी सिन्धु[1] आफ्ना स्वच्छ तरङ्गका । साथमा हुन थाल्नेछिन् प्रवाहित निरन्तर । चैतन्यमय सिन्धुको चैतन्यमय शक्ति त्यो । यदि बढी चञ्चल भो भन्ने आभास भो भने । यो अखण्ड र एकै छ भनेर दृढ निश्चय । मनमा तिमीले आफ्नो भावना राख्नु पर्दछ । निक्लेर सागरै भित्र सागरीय तरङ्ग ती । जसो गरि सागरैमा छल्किराख्छन्, त्यसै गरी । आत्मस्वरूपी हृदयाकाशमा आत्म रुपिणी । चैतन्यशक्ति त्यसरी भई राख्छिन् प्रकाशित । तलाउभित्रै वायुका तरङ्ग फैलिए सरी । आत्मामा आत्मबलले आत्मै हुन्छ तरङ्गित । एकै छिन मात्र फुर्ने त्यो दैवी शक्ति हो बुझ । त्यस्लाई रोक्न सक्दैनन् देश, काल, परिस्थिति । चैतन्य शक्ति त्यो आफ्नै स्वाभाविक परिस्थिति । जानी सर्वोच्चभै बस्छिन् अनन्त-पदमा गई ।११७-१२१॥

रूपं परिमितेनासौ भावयत्यविभाविता । यदैवं भावितं रूपं तया परमकान्तया ।।१२२।।
तदैवैनामनुगता नामसंख्यादिका दृशः । विकल्पकलिताकारं देशकालक्रियास्पदम् ।।१२३।।

अदृश्य नै छिन् यी शक्ति यद्यपि मूल रूपमा । थोरै सीमा भित्र रही रूप आकृति राख्दछिन् । त्यो विलक्षण शक्तिमा रूपको भावना जब । समाविष्ट हुन्छ, त्यहाँ शक्तिका गणनात्मक सङ्ख्या, नाम, उपाधि यी जोडिन्छन् साथ साथ नै । उन्का पछि लागीहाल्छन् वैकल्पिक क्रियाहरू ॥१२२-१२३॥

चितो रूपमिदं ब्रह्मन्क्षेत्रज्ञ इति कथ्यते । वासनाः कल्पयन्सोऽपि यात्यहंकारतां पुनः ।।१२४।।
अहङ्कारो विनिर्णेता कलङ्की बुद्धिरुच्यते । बुद्धि संकल्पिताकारा प्रयाति मननास्पदम् ।।१२५।।
मनो घनविकल्पं तु गच्छतीन्द्रियतां शनैः । पाणिपादमयं देहमिन्द्रियाणि विदुर्बुधाः ।।१२६।।

---

१ समुद्र वा सागर

त्यस्तो चैतन्य शक्तिको देश-काल-क्रियात्मक । वैकल्पिक रूपलाई क्षेत्रज्ञ भनि भन्दछन् ।
जव क्षेत्रज्ञले गर्छ कल्पना वासनादिको । त्यस्को स्थिति बन्न पुग्छ अहङ्कार स्वरूपको ।
अहङ्कार शक्ति पनि जुन्बेला दोषपूर्ण र । निश्चयात्मक भैहाल्छ, मानिन्छ बुद्धि त्यो घडी ।
बुद्धि जव परिणत हुन्छ सङ्कल्प रूपमा । मनको रूप ली हाल्छ बन्दै मननशील त्यो ।
मनले जब थुप्रै नै विकल्प सोच्न थाल्दछ । इन्द्रियहरूको झल्को थाल्छ देखिन सुस्तरी ।
तीनै इन्द्रियहरूको मोटामोटि स्वरूप नै । हात खुट्टा सहितको देह हो, विज्ञ भन्दछन् ॥१२४-१२६॥

एवं जीवो हि सङ्कल्पवासनारज्जुवेष्टितः । दुःखजालपरीतात्मा क्रमादायाति नीचताम् ।।१२७।।
इति शक्तिमयं चेतो घनाहंकारतां गतम् । कोशकारक्रिमिरिव स्वेच्छया याति बन्धनम् ।।१२८।।
स्वयं कल्पिततन्मात्राजालाभ्यन्तरवर्ति च । परां विवशतामेति श्रृङ्खलाबद्धसिंहवत् ।।१२९।।

यसरी जीव, सङ्कल्प-वासना रूपी डोरिले । बाँधिई, जालमा फस्दै दुर्गतितिर बढ्दछ ।
चैतन्यशक्ति स्वेच्छाले अहङ्कारमहाँ डुबी । आफैँ बन्धनमा फस्छिन्, कीरा रेशमका सरी ।
आफूले नै कल्पिएका तन्मात्रा-जालमा[1] फसी । साङ्लामा सिंहको जस्तै सारै विवश बन्दछिन् ।१२७-१२९।

क्वचिन्मनः क्वचिद्बुद्धि क्वचिज्ज्ञानं क्वचित्क्रिया । क्वचिदेतदहंकारः क्वचिच्चित्तमिति स्मृतम् ।।१३०।।
क्वचित्प्रकृतिरित्युक्तं क्वचिन्मायेति कल्पितम् । क्वचिन्मलमिति प्रोक्तं क्वचित्कर्मेति संस्मृतम्।।१३१।।
क्वचिद्बन्ध इति ख्यातं क्वचित्पुर्यष्टकं स्मृतम् । प्रोक्तं क्वचिदविद्येति क्वचिदिच्छेति संमतम्।।१३२।।

यो आत्मालाई नै भन्छन्, मन हो, कहीँ बुद्धि हो । कहीँ ज्ञान, कहीँ कार्य, अहङ्कार पनि कहीँ ।
कहीँ चित्त, कहीँ माया, कहीँ प्रकृति भन्दछन् । कोही मल पनि भन्छन्, कतिले कर्म भन्दछन् ।
कहीँ भन्छन् बन्धन हो, कहीं अष्टपुरी[2] भनि । कोही भन्छन् अविद्या हो, इच्छा हो कोही भन्दछन् ।१३२।

इमं संसारमखिलमाशापाशविधायकम् । दधदन्तःफलैर्हीनं वटधाना वटं यथा ।।१३३।।

आशारूपी जाल बुन्ने सृष्टि-सर्जकले यहाँ । राखेको छ विश्व पूरा आफ्नो चङ्गुल बीचमा ।
जसरी वटको-बीज[3] फलहीन भए पनि । पूरै वहरको रुख, ऊ आफैँभित्र राख्दछ ॥ १३३ ॥

चिन्तानलशिखादग्धं कोपाजगरचर्वितम् । कामाब्धिकल्लोलरतं विस्मृतात्मपितामहम् ।।१३४।।

चिन्तारूपी अग्निबाट डढेको छ त्यसै गरी । क्रोधरूपी अजिँगर चबाउन तयार छ ।
कामरूपी सागरको भुँवरी भित्र फन्फनी । घुमी रहेको छ मन, तर ऊ बिर्सी हाल्दछ ।
हजुर्वावु रूपी आत्मा जस्बाट मन सिर्जियो ॥ १३४ ॥

समुद्धर मनो ब्रह्मन्मातङ्गमिव कर्दमात् । एवं जीवाश्रिता भावा भवभावनयाहिताः ।।१३५।।
ब्रह्मणा कल्पिताकारा लक्षशोऽप्यथ कोटिशः । संख्यातीताः पुरा जाता जायन्तेऽद्यापि चाभितः ।।१३६।।
उत्पत्स्यन्तेऽपि चैवान्ये कणौघा इव निर्झरात् । केचित्प्रथमजन्मानः केचिज्जन्मशताधिकाः ।।१३७।।
केचिच्चासंख्यजन्मानः केचिद्द्वित्रिभवान्तराः । केचित्किन्नरगन्धर्वविद्याधरमहोरगाः ।।१३८।।

---

१ रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द जस्ता भौतिक तन्मात्राहरू र त्यसका कूल रूप पृथ्वी, पानी, तेज, वायु र आकाश जस्ता पञ्चमहाभूत तत्त्वहरू ।

२ सूक्ष्म शरीरलाई नै यहाँ अष्टपुरी वा आठ नगरीको संज्ञा दिइएको छ ।

३ वहरको दाना भित्रबाट निकालिएको तोरिको दानाभन्दा पनि सानो वहरको विउरूपी कण ।

संसारका विषय र वासना भित्र गुम्फित । मनलाई तिमी आफ्नो उद्धार पहिले गर ।
हिलोमा भासिएको त्यो हातिलाई झिके सरी । भावको भावना राखी ब्रह्माजीबाट कल्पित ।
लाखौँ, करोडौँ, अरबौँ, जन्मिए पहिले कति । गिन्ती गरी नसकिने जन्मिदैछन् अझै पनि ।
अरू पनि जन्मने छन्, झर्नाका जलबिन्दु झैँ । कसैको पहिलो जन्म, कतिका सैकडौँ बढी ।
असङ्ख्य जन्म कतिका, कोही छन् दुइ, तीनमै । रूप आकार भिन्नै छन्, कोही किन्नर रूपका ।
कोही गन्धर्व भै जन्मे, देवयोनी लिई कुनै । कति चाहिँ ठूला नाग, सर्प भैकन जन्मिए ॥१३५-१३८॥

केचिदर्केन्दुवरुणास्त्र्यक्षाधोक्षजपद्मजाः । केचिद्ब्राह्मणभूपालवैश्यशूद्रगणाः स्थिताः ।।१३१।। केचित्तृणौषधीवृक्षफलमूलपतङ्गकाः । केचित्कदम्बजम्बीरसालतालतमालकाः ।।१४०।। केचिन्महेन्द्रमलयसह्यमन्दरमेरवः । केचित्क्षारोदधिक्षीरघृतेक्षुजलराशयः ।।१४१।। केचिद्विशालाः ककुभः केचिन्नद्यो महारयाः । विहरन्त्युच्चकैः केचिन्निपतन्त्युत्पतन्ति च ।।१४२।।

कोही सूर्य, चन्द्र कोही, कोही वरुण, शङ्कर । कोही हरि अनि कोही ब्रह्मनै भइ जन्मिए ।
कोही बाहुन छन्, कोही क्षत्री, वैश्य र शूद्र छन् । वृक्ष, घाँस, औषधी र पत्ता र फल, मूल छन् ।
कोही निबू र कदम, साल, ताड, तमाल भै । कोही महेन्द्र, मलय, सुमेरु, सह्य, मन्दर ।
लिई पर्वतको रूप बसेका छन् भई स्थिर । छन् समुद्र क्वै नुनिला, कोही क्षीर-समुद्र[1] छन् ।
कोही छन् घिउझैँ चिल्ला जलराशिहरू कहीँ । उखुका रसझैँ मिठो पानीका जलराशि छन् ।
कोही चैँ वेगले वर्दै हान्निइन्छन् नदीहरू । कतिका चैँ भङ्गाला भै बगेका छन् जतातत‍ै ।
कोही खस्छन् माथिबाट, उफ्रन्छन् कोही माथिनै । कोही चाँहि तल झरी फर्कन्छन् फेरि मास्तिरै ॥१४२॥

कन्दुका इव हस्तेन मृत्युनाऽविरतं हताः । भुक्त्वा जन्मसहस्राणि भूयः संसारसंकटे ।।१४३।। पतन्ति केचितबुधाः संप्राप्यापि विवेकताम् । दिक्कालाद्यनवच्छिन्नमात्मतत्त्वं स्वशक्तितः ।।१४४।। लीलयैव यदादत्ते दिक्कालकलितं वपुः । तदेव जीवपर्यायवासनावेशतः परम् ।।१४५।। मनः संपद्यते लोलं कलनाकलनोन्मुखम् । कलयन्ती मनःशक्तिरादौ भावयति क्षणात् ।।१४६।। आकाशभावनामच्छां शब्दबीजरसोन्मुखीम् । ततस्तद्घनतां यातं घनस्पन्दक्रमान्मनः ।।१४७।। भावयत्यनिलस्पन्दं स्पर्शबीजरसोन्मुखम् । ताभ्यामाकाशवाताभ्यां दृढाभ्यासवशात्ततः ।।१४८।। शब्दस्पर्शस्वरूपाभ्यां संघर्षाज्जन्यतेऽनलः । रूपतन्मात्रसहितं त्रिभिस्तैः सह संमितम् ।।१४९।। मनस्तादृग्गुणगतं रसतन्मात्रवेदनम् । क्षणाच्चेतत्यपां शैत्यं जलसंवित्ततो भवेत् ।।१५०।। ततस्तादृग्गुणगतं मनो भावयति क्षणात् । गन्धतन्मात्रमेतस्मात्भूमिसंवित्ततो भवेत् ।।१५१।। अथेत्थंभूततन्मात्रवेष्टितं तनुतां जहत् । वपुर्वह्निकणाकारं स्फुरितं व्योम्नि पश्यति ।।१५२।।

भकुण्डो हातमा राखी तल माथि उफारदा । उफ्रे सरी अरू धेरै उफ्रन्छन्, तल झर्दछन् ।
केही यस्ता पनि हुन्छन्, गर्दछन् शुभ कार्य र । विवेकशील पनि छन्, हजारौँ जन्म तैपनि ।
लिई राख्छन् र फर्कन्छन्, जन्मन्छन् फेरि मर्दछन् । आते-जांते गरिराख्छन् संसार, भवसागर ।
दिशा, काल दुवैबाट अनवच्छिन्न[2] भैकन । आफ्नै सामर्थ्यले आत्मतत्त्व यो देह बन्दछ ।
त्यही नै वासनादिको वशमा भै वशीभूत । सङ्कल्प गर्न थाल्ने त्यो मन चन्चल बन्दछ ।

१ दूध जस्तो गुलियो पानी भएका सागर वा नदीहरू र विशाल जलाशयहरू ।
२ बीचमा न टुक्रीकन, लगातार ।

त्यही सङ्कल्पले युक्त मनशक्ति यदाकदा । एकै छिन स्वच्छ-व्योम[1]को गर्छे परिकल्पना । त्यै स्वच्छ आकाशमहाँ, शब्दवीज टुसाउँछन् । त्यस्पछि त्यै मन अलि बाक्लो र खँदिलो भई । जोरकै धड्कन लिँदै हवाको वेगझैँ हुने । भावना राख्दछे, त्यस्तो भावनाबाट प्रेरित । भए पछि स्पर्शरूपी वीजाङ्कुर टुसाउँछन् । त्यस्पछि झन् अझै जोर अभ्यास क्रममा त्यहाँ । शब्द, स्पर्श र आकाश वायुमा ठोक्किए पछि । अग्निको सिर्जना हुन्छ, त्यस्पछि ती तीनै गुण- । हरूबाट ओत-प्रोत मनले रसिलोपना । अनुभव गरी फेरि क्षणमै जल शीतल । विचार गर्छ र अनि जलको हुन्छ सिर्जना । चारै गुणहरू फेरि एकैठाउँ मिलाउँदै । मनले फेरि तन्मात्रा गन्धको सोच्न थाल्दछ । सोच्ना साथै गन्ध उस्ले पृथिवीको अनुभव । गर्न थाल्दछ, यसरी तन्मात्रा[2] पाँच साथमा । लिएर फेरि मन यो आफ्नो सूक्ष्म शरीर त्यो । छोडिदिन्छ र त्यो फेरि आकाशतिर लम्कँदै । आगोबाट निक्लिएको झिल्को सरि झिलिक्क भै । शरीररूपी आकार ऊ आफ्नै देख्न थाल्दछ ॥१४३-१५२॥

अहङ्कारकलायुक्तं बुद्धिबीजसमन्वितम् । तत्पुर्यष्टकमित्युक्तं भूतहृत्पद्मषट्पदम् ।।१५३।। तस्मिंस्तु तीव्रसंवेगाद्भावयद्भासुरं वपुः । स्थूलतामेति पाकेन मनो बिल्वफलं यथा ।।१५४।।

शरीरमा फेरि अहङ्कार साथ लिईकन । बुद्धिको बीज जन्मन्छ, त्यै बुद्धिबीजबाट नै । मिली बन्ने देहलाई पुरि-अष्टक भन्दछन् । जो प्राणीको हृदयमा भँवरा सरि डुल्दछ । त्यै अष्टपुरीमा फेरि मनले जब जोरको । आवेग सिर्जना गर्दै तेजस्वी देह-भावना । लिन थाल्दछ, त्यो फेरी परिपक्व बनीकन । बेलको फल पाकेझैँ, मन त्यो स्थूल बन्दछ ॥१५३-१५४॥

मूषास्थद्रुतहेमाभं स्फुरितं विमलाम्बरे । संनिवेशमथादत्ते तत्तेजः स्वस्वभावतः ।।१५५।। ऊर्ध्वं शिरः पिण्डमयमधः पादमयं तथा । पार्श्वयोर्हस्तसंस्थानं मध्ये चोदरधर्मिणम् ।।१५६।। कालेन स्फुटतामेत्य भवत्यमलविग्रहम् । बुद्धिसत्त्वबलोत्साहविज्ञानैश्वर्यसंस्थितः ।।१५७।।

सुन गाल्ने पात्रभित्र पग्लेको स्वर्ण-तुल्य भै । स्वच्छ आकाशमा फेरी त्यो तेज हुन्छ संस्थित । प्रकृतिको नियम झैँ, त्यस्को गठन बन्दछ । मास्तिर शिरको जस्तो, तल खुट्टा र छेउमा । हातका आकृतिहरू, बीचमा पेटको सरी । समय-क्रममा पूर्ण देह-आकृति बन्दछ । त्यसैमा वीर्य, बुद्धि र बल, उत्साह, ज्ञानका । सबै तत्त्वहरू युक्त देह सम्पन्न बन्दछ ॥१५५-१५७॥

स एव भगवान्ब्रह्मा सर्वलोकपितामहः । अवलोक्य वपुर्ब्रह्मा कान्तमात्मीयमुत्तमम् ।।१५८।।
चिन्तामभ्येत्य भगवांस्त्रिकालामलदर्शनः । एतस्मिन्परमाकाशे चिन्मात्रैकात्मरूपिणि ।।१५९।।
अदृष्टपारपर्यन्ते प्रथमं किं भवेदिति । इति चिन्तितवान्ब्रह्मा सद्योजातामलात्मदृक् ।।१६०।।
अपश्यत्सर्गवृन्दानि समतीतान्यनेकशः । स्मरत्यथो स सकलान्सर्वधर्मगुणक्रमात् ।।१६१।।
लीलया कल्पयामास चित्राः सङ्कल्पतः प्रजाः । नानाचारसमारम्भा गन्धर्वनगरं यथा ।।१६२।।
तासां स्वर्गापवर्गार्थं धर्मकामार्थसिद्धये । अनन्तानि विचित्राणि शास्त्राणि समकल्पयत् ।।१६३।।

---

१ सफा आकाश।

२ शब्द, रस, रूप, गन्ध र स्पर्श यी पाँच तन्मात्राहरू क्रमशः आकाश, पानी, आगो, पृथ्वी र वायुका विषय वा तन्मात्रा मानिन्छन्।

बन्यो जो देह यसरी, पितामहजीकै बन्यो । त्रिकालदर्शी ब्रह्माले अति उत्तम, सुन्दर ।
आफ्नै स्वरूप देखेर विचार गर्न थाल्नुभो । चैतन्यमय आत्माको परमाकाशमा कुनै ।
देखिदैन आदि, अन्त्य, तसर्थ पहिले अब । परमाकाशको बीच के राख्नु उपयुक्त छ ?
विचार यस्तो जुन्बेला ब्रह्माले गर्न थाल्नुभो । उत्तिखेरै आत्मदृष्टि ब्रह्माले पाइहाल्नुभो ।
बितेका कालमा सृष्टि गर्दा खेरि थरिथरी । बनाएका सर्गहरू वहाँले देख्न थाल्नुभो ।
तिनैबाट सबै खाले गुण, धर्म क्रमैसित । उन्का स्मृतिपटलमा आएर प्रष्ट देखिए ।
फेरि मायाबाट आफ्नै उनले भिन्न रूपका । भिन्न रङ्ग र आचार, स्वभाव, व्यवहारका ।
आफ्नै सङ्कल्प शक्तिले सिर्जिएर प्रजाहरू । गन्धर्व नगरी जस्तै बीचको अन्तरिक्षमा ।
स्थापना गर्नुभो फेरी तिनको धर्म, अर्थ र । काम, मोक्ष अनि तिन्को पुरुषार्थ चलाउन ।
विचित्र स्वर्गको साथै नर्कको परिकल्पना । त्यस्तै ग्रन्थ, शास्त्रहरू ब्रह्माले सृष्टि गर्नुभो ॥१५८-१६३॥

विरञ्चिरूपात्मनसः कल्पितत्त्वाज्जगत्स्थितेः । तावत्स्थितिरियं प्रोक्ता तन्नाशे नाशमाप्नुयात् ।।१६४।।
न जायते न म्रियते क्वचित्किंचित्कदाचन । परमार्थेन विप्रेन्द्र मिथ्या सर्वं तु दृश्यते ।।१६५।।
कोशमाशाभुजङ्गानां संसाराडम्बरं त्यज । असदेतदिति ज्ञात्वा मातृभावं निवेशय ।।१६६।।

ब्रह्माकै मनले विश्व कल्पिएको स्थिति हुँदा । टुङ्गिन्छ आयु मनको ब्रह्माको जीवनै सँग ।
हे निदाघ, वास्तवमा यहाँ जन्मन्न क्वै पनि । न त हुन्छ मृत्यु यहाँ, देखिने सब झूठ हो ।
प्रपञ्चरूपी संसार आशाकै भिन्न रूपमा । देखिने सर्पको डालो हुन्छन्, यो त्यागनु योग्य छ ।
यो असत् हो भनी जानी सर्वथा सत् स्वरुपिणी । मातृभावरूपी शक्ति, ध्यान चैतन्यकै गर ।१६४-१६६॥

गन्धर्वनगरस्यार्थे भूषितेऽभूषिते यथा । अविद्यांशे सुतादौ वा कः क्रमः सुखदुःखयोः ।।१६७।।
धनदारेषु वृद्धेषु दुःखयुक्तं न तुष्टता । वृद्धायां मोहमायायां कः समश्वासवानिह ।।१६८।।
यैरेव जायते रागो मूर्खस्याधिकतां गतैः । तैरेव भागैः प्राज्ञस्य विराग उपजायते ।।१६९।।

गन्धर्वको शहरमा सिंगार नगरे पनि । गरे पनि क्यै फरक पर्दैन, त्यो त तुच्छ हो ।
अविद्याकै अंश हुन् यी छोरा-छोरी प्रपञ्च यी । आसक्त यिनमा बन्नु दुख्खकै हुन्छ कारण ।
धन-सम्पत्ति, पत्नीको बृद्धिमा सुख-दुःखको । भाव राख्नु व्यर्थ हुन्छ, हुन्न सन्तोष क्यै गरे ।
मोह-माया र सम्पत्ति बढ्यो मेरो भनीकन । अघाएको कुनै मान्छे फेला पर्दैन विश्वमा ।
थुप्रो लाग्दा जे कुराको अज्ञानी सुख्ख मान्दछन् । त्यै कुरा थुप्रिदा ज्ञानी विरक्त हुन थाल्दछन् ।१६७-१६९।

अतो निदाघ तत्त्वज्ञ व्यवहारेषु संसृतेः । नष्टं नष्टमुपेक्षस्व प्राप्तं प्राप्तमुपाहर ।।१७०।।
अनागतानां भोगानामवाञ्छनमकृत्रिमम् । आगतानां च संभोग इति पण्डितलक्षणम् ।।१७१।।
शुद्धं सदसतोर्मध्यं पदं बुद्ध्वावलम्ब्य च । सबाह्याभ्यन्तरं दृश्यं मा गृहाण विमुञ्च मा ।।१७२।।

तत्त्वज्ञानी हे निदाघ, व्यवहार चलाउँदा । अभावयुक्त वस्तुको धेरै इच्छा नराखनु ।
जे पाइन्छ सहजमा, स्वीकार त्यसकै गर । नपाइने वस्तुमाथि अनिच्छा राखनु अनि ।
पाएको वस्तुको भोग गर्दछन् ज्ञानी पण्डित । सत्, असत्, तत्त्वको बीच रहन्छ शुद्ध तत्त्व जो ।
त्यसैलाई बुझ्न तिमी त्यसैमा स्थिर भै बस । बाहिरी र भित्री दृश्य नलिनू न त छोडनू ॥१७०-१७२॥

यस्य चेच्छा तथाऽनिच्छा ज्ञस्य कर्मणि तिष्ठतः । न तस्य लिप्यते प्रज्ञा पद्मपत्रमिवाम्बुभिः ।।१७३।।
यदि ते नेन्द्रियार्थश्रीः स्पन्दन्ते हृदि वै द्विज । तदा विज्ञातविज्ञेयः समुत्तीर्णो भवार्णवात् ।।१७४।।
उच्चैःपदाय परया प्रज्ञया वासनागणात् । पुष्पाद्गन्धमपोह्यारं चेतोवृत्तिं पृथक्कुरु ।।१७५।।

इच्छा, अनिच्छा यी दुबैलाई मान्दै बराबरी । कर्म गर्दछ जो ज्ञानी, कर्ममा लिप्त हुन्न त्यो ।
जसरी पानीका थोपा हुन्छन् कमल पुष्पमै । तर कैल्यै कमल त्यो भिज्दैन जलबिन्दुले ।
यदि तिम्रो हृदयमा इन्द्रियजन्य भोगको । इच्छा हुँदै हुन्न भने, ज्ञातव्य तिमीले बुझ्यौ ।
तिमी पारी पुगिसक्यौ भावसागरबाट यो । विशिष्ट ज्ञान पाएर वासनारूपी फूलका ।
सुगन्धबाट मनका चित्तवृत्ति हटाउन । सक्ने ज्ञानी-योगीलाई पक्कै मिल्छ परंपद ॥१७३-१७५॥

संसाराम्बुनिधावस्मिन्वासनाम्बुपरिप्लुते । ये प्रज्ञानावमारुढास्ते तीर्णाः पण्डिताः परे ।।१७६।।
न त्यजन्ति न वाञ्छन्ति व्यवहारं जगद्गतम् । सर्वमेवानुवर्तन्ते पारावारविदो जनाः ।।१७७।।
अनन्तस्यात्मतत्त्वस्य सत्तासामान्यरुपिणः । चित्तश्चेत्योन्मुखत्वं यत्तत्सङ्कल्पाङ्कुरं विदुः ।।१७८।।
लेशतः प्राप्तसत्ताकः स एव घनतां शनैः । याति चित्तत्वमापूर्य दृढं जाड्याय मेघवत् ।।१७९।।

वासनारूपी जलले भरिएको समुद्रमा । सद्ज्ञानको नाउ चढ्ने ज्ञानीले पार पाउँछन् ।
जाने-बुझेका छन् जस्ले सांसारिक प्रपञ्च यो । सांसारिकी कार्यहरू न तिन्ले छोडी हाल्दछन् ।
न त तिन्मा चाख राख्दै आसक्त भइ हिंड्दछन् । हमेसा ती अनासक्त भएरै काम गर्दछन् ।
भन्छन् ज्ञानी, मन भित्र सङ्कल्प उब्जियो भने । बिस्तारै त्यो आत्म तत्त्वरूपी चैतन्य शक्तिमा ।
वासनाको जाल हाल्न त्यसले सुरु गर्दछ । आकाशमा बादलले बाक्लो रूप लिए सरी ।
वासनाले चित्तरूपी आकाशलाई ढाकदै । जडताको अवस्थामा चित्तलाई पुऱ्याउँछ ॥१७६-१७९॥

भावयन्ति चितिश्चैत्यं व्यतिरिक्तमिवात्मनः । सङ्कल्पतामिवायाति बीजमङ्कुरतामिव ।।१८०।।
सङ्कल्पनं हि सङ्कल्पः स्वयमेव प्रजायते । वर्धते स्वयमेवाशु दुःखाय न सुखाय यत् ।।१८१।।
मा सङ्कल्पय सङ्कल्पं मा भावं भावय स्थितौ । सङ्कल्पनाशने यत्तो न भूयोऽननुगच्छति ।।१८२।।

बीजबाट म छुट्टै हूँ भन्दै निक्ले सरि टुसो । चैतन्यबाट छुट्टै हूँ भन्दै सङ्कल्प उठ्दछन् ।
यस्ता सङ्कल्प आफैं नै उठ्दछन् अनि बढ्दछन् । जति बढ्छन् सुख्ख ह्वैन दुख्खैलाई बढाउँछन् ।
ङ्कल्पको कल्पना नै नगर्नु उपयुक्त छ । स्वरूपमै बसी राख, भावनामा न दौडिई ।
सङ्कल्पको नाश गर्छु भनेर सोचनेहरू । फेरि कैल्यै दौडदैनन्, त्यही सङ्कल्पको पछि ॥१८०-१८२॥

भावनाऽभावमात्रेण सङ्कल्पः क्षीयते स्वयम् । सङ्कल्पेनैव सङ्कल्पं मनसैव मनो मुने ।।१८३।।
छित्त्वा स्वात्मनि तिष्ठ त्वं किमेतावति दुष्करम् । यथैवेदं नभः शून्यं जगच्छून्यं तथैव हि ।।१८४।।
तण्डुलस्य यथा चर्म यथा ताम्रस्य कालिमा । नश्यति क्रियया विप्र पुरुषस्य तथा मलम् ।।१८५।।
जीवस्य तण्डुलस्यैव मलं सहजमप्यलम् । नश्यत्येव न सदेहस्तस्मादुद्योगवान्भवेत् ।।१८६।।
इति महोपनिषत् ।।

सङ्कल्प आफैं नाशिन्छ भावनाको अभावमा । सङ्कल्पले नै सङ्कल्प, मनैले मन नाशनु ।
सङ्कल्प र भावना यी हटाएर दुवै कुरा । आनन्द मानेर बस तिमी आफ्नै स्वरूपमा ।
यो जगत् सब शून्यै छ, जस्तो आकाश शून्य छ । तामाको कस (कालो) र धानको भुस जस्तरी ।
यत्न साथ छुटाइन्छ, त्यस्तै मानिसको पनि । विकार मनका हट्छन्, प्रयास राम्ररी गरे ।

धानको बाहिर हुने छिल्का प्रकृतिजन्य हो। विकार जीव-मनका[1], त्यस्तै प्रकृतिजन्य हुन्। तर यी दुइटै नष्ट हुन्छन् सन्देह छैन क्यै। असम्भव केही हुन्न, तसर्थ पौरखी बन ॥१८३-१८६॥

छैठौँ अध्याय

अन्तरास्थां परित्यज्य भावश्रीं भावनामयीम्। योऽसि सोऽसि जगत्यस्मिंल्लीलया विहरानघ ॥१॥
सर्वत्राहमकर्तेति दृढभावनयानया। परमामृतनाम्नी सा समतैवावशिष्यते ॥२॥

तिम्रा आन्तर्यमा चल्ने आस्था र भावनाहरू। सबैलाई छोडी तिमी, जो वास्तविक रूप छ। तिमी, त्यसैभित्र रही सुखी बन जगत्रमा[2]। कर्ता ह्वैन, अकर्ता हूँ भन्ने यो दृढ-भावना। लिएमा, एकरसता परमामृत नामक। मात्रै रहन्छ जो भित्र, त्यसै भित्र सुखी बन ॥१-२॥

खेदोल्लासविलासेषु स्वात्मकर्तृतयैकया। स्वसङ्कल्पे क्षयं याते समतैवावशिष्यते ॥३॥
समता सर्वभावेषु यासौ सत्यपरा स्थितः। तस्यामवस्थितं चित्तं न भूयो जन्मभाग्भवेत् ॥४॥

मान्छे उब्जाउँछन् आफैँ सुख, दुःख, विलासिता। सङ्कल्प मासिए खालि रहन्छ समभाव नै। सबैमा समताभाव जागे सत्य-परायण। स्थिति उत्पन्न भैहाल्छ, त्यस्पछि भित्र चित्तमा। जीवले फेरी पर्दैन कैल्यै मर्न र जन्मन ॥३-४॥

अथवा सर्वकर्तृत्वमकर्तृत्वं च वै मुने। सर्वं त्यक्त्वा मनः पीत्वा योऽसि सोऽसि स्थिरो भव ॥५॥
शेषस्थिरसमाधानो येन त्यजसि तत्त्यज। चिन्मनःकलानाकारं प्रकाशतिमिरादिकम् ॥६॥
वासनां वासितारं च प्राणस्पन्दनपूर्वकम्। समूलमखिलं त्यक्त्वा व्योमसाम्यः प्रशान्तधीः ॥७॥
हृदयात्संपरित्यज्य सर्ववासनपङ्क्तयः। यस्तिष्ठिति गतव्यग्रः स मुक्तः परमेश्वरः ॥८॥

अथवा त्यो अकर्ता र कर्ताको, छोडि भावना। पिई देउ मनैलाई, जहाँ छौ, त्यहीं ह्वौ स्थिर। अकर्ता र कर्तृभाव छोड्ने मन-तत्त्व नै। त्यस्पछि छोड तिमीले, किनकि जो छ यो मन। यस्का सङ्कल्पहरू ता बन्छन् चैतन्यबाट नै। चैतन्यबाटै तिमिर-प्रकाशतत्त्व[3] बन्दछ। वासना र वासनाको मूलतत्त्व दुवैकन। प्राणस्पन्दनका साथै छोडिदेऊ दुबै तिमी। आकाशझैँ स्वच्छ शान्त भएर तिमिले बस। हृदयैबाट छोडेर वासनाका सबै कडी। व्यग्रता वा छट्पटिने व्यहोरा सब छोडदै। जो बाँच्दछ, त्यही मुक्त, त्यही हो परमेश्वर ॥५-८॥

दृष्टं द्रष्टव्यमखिलं भ्रान्तं भ्रान्त्या दिशो दश। युक्त्या वै चरतो ज्ञस्य संसारो गोष्पदाकृतिः ॥९॥
सबाह्याभ्यन्तरे देहे ह्यध ऊर्ध्वं च दिक्षु च। इत आत्मा ततोऽप्यात्मा नास्त्यनात्ममयं जगत् ॥१०॥
न तदस्ति न यत्राहं न तदस्ति न तन्मयम्। किमन्यदभिवाञ्छामि सर्वं सच्चिन्मयं ततम् ॥११॥
समस्तं खल्विदं ब्रह्म सर्वमात्मेदमाततम्। अहमन्य इदं चान्यदिति भ्रान्तिं त्यजानघ ॥१२॥

हेर्ने कुरा सबै हेरें, घुमें सारा दसै दिशा। यो बुझेपछि ज्ञानीका लागि यो विश्व नै सबै। गाईको खुर झैँ सानो आफैँनै लाग्न थाल्दछ। शरीरमा, बाहिर र भित्र त्यस्तै उँधो उँभो।

---

१ जीवको मनभित्र रहेका वा आउन खोज्ने विषय्-भोगरूपी वासनाहरूलाई नै यहाँ विकार जीव-मनका भनेर भन्न खोजिएको हो।
२ संसारमा।
३ तिमिर अर्थात् अँध्यारो र प्रकाश अर्थात् उज्यालो भन्ने दुवै भाव व्यक्त गर्नको लागी तिमिर-प्रकाशतत्त्व भन्ने शब्द राखिएको।

दसै दिशामा उसले देख्छ आत्मा सबैतिर । यता, उता सबै आत्मा, अनात्ममय[1] छैन क्यै ।
म नभएको ठाउँ कुनै छैन जस्तै, त्यसै गरी । आत्मा विनाको ठाउँ र जीव छैन कुनै पनि ।
के चैँ खोजूँ र अरू क्यै, सबै नै सत्-स्वरूप छ । सबै चैतन्यमय छ, जे छ त्यो सब ब्रह्म छ ।
आत्मा नै यो ब्रह्मरूप लिई सर्वत्र व्याप्त छ । आत्मा भिन्नै, म भिन्नै छु भन्ने यो भ्रान्ति छोडिद्यौ ।१२।

तते ब्रह्मघने नित्ये संभवन्ति न कल्पिताः । न शोकोऽस्ति न मोहोऽस्ति न जरास्ति न जन्म वा ।।१३।।
यदस्तीह तदेवास्ति विज्वरो भव सर्वदा । यथाप्राप्तानुभवतः सर्वत्रानभिवाञ्छनात् ।।१४।।
त्यागादानपरित्यागी विज्वरो भव सर्वदा । यस्येदं जन्म पाश्चात्त्यं तमाश्वेव महामते ।।१५।।
विशन्ति विद्या विमला मुक्ता वेणुमिवोत्तमम् । विरक्तमनसां सम्यक् स्वप्रसङ्गादुदाहृतम् ।।१६।।
द्रष्टृदृश्यसमायोगात् प्रत्ययानन्दनिश्चयः । यस्तं स्वमात्मतत्त्वोत्थं निष्पन्दं समुपास्महे ।।१७।।
द्रष्टृदर्शनदृश्यानि त्यक्त्वा वासनया सह । दर्शनप्रत्ययाभासमात्मानं समुपास्महे ।।१८।।
द्वयोर्मध्यगतं नित्यमस्तिनास्तीति पक्षयोः । प्रकाशनं प्रकाशानामात्मानं समुपास्महे ।।१९।।

अत्यन्त गहिरो-बाक्लो[2] स्थिति छ नित्य-ब्रह्मको । त्यहाँ सम्भावनै छैन, सङ्कल्प, कल्पनादिको ।
शोक छैन, मोह छैन, बुढापा, जन्म छैन क्यै । जे छ याँ, त्यै छ सर्वत्र, तस्मात् सन्तापहीन भै ।
पाइन्छ जे जहाँबाट इच्छा-रहित भैकन । विना आसक्ति त्यसकै उपभोग तिमी गर ।
लिने, दिने चक्कर यी सबैबाट विमुक्त भै । निर्वाह तिमीले गर्नु सन्तापहीन जीवन ।
बाँचिरहेको छ यहाँ जस्ले अन्तिम जीवन । अथवा भोग्नु पर्दैन आइन्दा जन्म-मृत्यु क्यै ।
त्यस्ता विशुद्ध आत्मामा विशुद्ध मोतिहारझैँ । अति निर्मल-विद्याको प्रवेश भइहाल्दछ ।
जस्मा सघन-वैराग्य मनमा छ घनीभूत । उदाहरण ती दिन्छन् भोगेकै अनुभूतिका ।
द्रष्टालाई, दृश्यबाट निश्चयात्मक रूपको । सुखानुभूति जो हुन्छ, त्यो उस्कै आत्म-तत्त्वकै ।
आन्तर्यबाट निस्केको दीव्य-स्फुरण जाननु । हामी उपासना गर्छौं जस्को उत्तम रीतिले ।
वासनाका साथ-साथै द्रष्टा, दृश्य, दर्शन । सबैको त्याग गरदै, खाली दर्शनको अनि ।
आफ्नै अनुभूति जन्य, आभासरूप लीकन । आभासित हुने आत्मालाई, गर्छौं उपासना ।
छ वा छैन, दुवै तत्त्वहरूको बीच भैकन । प्रकाशलाई नै जस्ले पारिराख्छ प्रकाशित ।
नित्यरूप लिई बस्ने त्यस्तो आत्म स्वरूपको । हामी उपासना गर्छौं निष्ठासाथ यथोचित ॥१४-१९॥

संत्यज्य हृद्गुहेशानं देवमन्यं प्रयान्ति ये । ते रत्नमभिवाञ्छन्ति त्यक्तहस्तस्थकौस्तुभाः ।।२०।।
उत्थितानुत्थितानेतानिन्द्रियारीन्पुनः पुनः । हन्याद्विवेकदण्डेन वज्रेणेव हरिर्गिरीन् ।।२१।।

आफ्नै हृदयमा बस्ने आत्मारूपी महेश्वर । छोडेर अरु नै श्रेष्ठ खोज्दै हिंड्छन देवता ।
त्यस्ताले हातमा भाको कौस्तुभमणि छोडदै । खोजे सरी अरू रत्न, महाव्यर्थै प्रयास हो ।
जागेका हुन्, सुतेका हुन्, इन्द्रियरूपी दुश्मन । यिन्लाई ठोक्नुनै पर्छ विवेकरूपी लठ्ठीले ।
जसरी इन्द्रले वज्र प्रहार गरि पर्वत । सहजैले ध्वस्त पार्छन्, तिन्को दम्भ हटाउन ॥२०-२१॥

---

१ अनात्ममय भन्नुको अर्थ आत्मा नभएको केही छैन र पूरै विश्व आत्ममय छ भन्न खोजिएको हो ।
२ सघन भन्ने भावमा यहाँ गहिरो र बाक्लो भन्ने वैकल्पिक शब्द उपयोग गरिएको छ ।

संसाररात्रिदुःस्वप्ने शून्ये देहमये भ्रमे । सर्वमेवापवित्रं तद्दृष्टं संसृतिविभ्रमम् ।।२२।। अज्ञानोपहतो बाल्ये यौवने वनिताहतः । शेषे कलत्रचिन्तार्तः किं करोति नराधमः ।।२३।। सतोऽसत्तास्थिता मूर्ध्नि रम्याणां मूर्ध्न्यरम्यता। सुखानां मूर्ध्नि दुःखानि किमेकं संश्रयाम्यहम् ।।२४।।

संसाररूपी रात्रिमा दुस्वप्नहरूमा परी । आफैँ शून्य सरी आफ्नै देहको भ्रम जालमा । मायामोह जति देखेँ, ती सबै अपवित्र छन् । अज्ञान र अशिक्षाले सतायो बाल्यकालमा । तन्नेरिमा पत्नीबाटै धेरै हण्डर खाइयो । बाँकी अब बुढापामा छोराछारी र पत्नीको । चिन्तामा नै डुबी राखे त्यस्तो अधम मानिस । के गर्न सक्ला उद्धार आफ्नो जीवन कालमा । असत्यको बोलबाला देखिन्छ सत्य-तत्त्वमा । बस्यो सुन्दरता माथि शिरमा गै कुरूपता । सुखको शिरमा त्यस्तै चढेको छ महादुख । यस्तो स्थितिमा कस्को चैँ म गरुँ अवलम्बन ॥२३-२४॥

येषां निमेषणोन्मेषौ जगतः प्रलयोदयौ । तादृशाः पुरुषा यान्ति मादृशां गणनैव का ।।२५।। संसार एव दुःखानां सीमान्त इति कथ्यते । तन्मध्ये पतिते देहे सुखमासाद्यते कथम् ।।२६।।

जस्ले झिम्क्याउँदा आँखा जगत्-प्रलय बन्दछ । जस्ले खोले भने आँखा, भैहाल्छ सृष्टि विश्वको । त्यस्ता महापुरुष ता पर्दछन् कालका मुख । म जस्ता भुसुनाको त गणनै हुन्छ के यहाँ । संसार यो महादुख्खहरूको घर भन्दछन् । त्यसैमा ग्रस्त यो मेरो देह के सुख्ख पाउला ? ॥२५-२६॥

प्रबुद्धोऽस्मि प्रबुद्धोऽस्मि दुष्टश्चोरोऽयमात्मनः । मनो नाम निहन्म्येनं मनसास्मि चिरं हृतः ।।२७।। मा खेदं भज हेयेषु नोपादेयपरो भव । हेयादेयदृशौ त्यक्त्वा शेषस्थः सुस्थिरो भव ।।२८।।

म ब्यूँझैँ, म जागी सकैँ, मेरो आत्मा चुराउने । यै मेरो दुष्ट मन हो, पक्कै मार्छु म यो मन । धेरै सतायो मनले, भन्ने भाव लिईकन । छोड्नै पर्ने कुरा छोड्दा धेरै दुःख नमाननु । लिनु पर्ने वस्तुमाथि पनि आसक्ति छोडि द्यौ । लिने, छोड्ने, दुवै छोडी, दुवैको मध्य-बिन्दुमा । रहेर तिमी अत्यन्त, आनन्द बन सुस्थिर ॥२७-२८॥

निराशता निर्भयता नित्यता समता ज्ञता । निरीहता निष्क्रियता सौम्यता निर्विकल्पता ।।२९।। धृतिर्मैत्री मनस्तुष्टिर्मृदुता मृदुभाषिता । हेयोपादेयनिर्मुक्ते ज्ञे तिष्ठन्त्यपवासनम् ।।३०।। गृहीततृष्णाशबरीवासनाजालमाततम् । संसारवारिप्रसृतं चिन्तातन्तुभिराततम् ।।३१।। अनया तीक्ष्णया तात छिन्धि बुद्धिशलाकया । वात्ययेवाम्बुदं जालं छित्त्वा तिष्ठ तते पदे ।।३२।।

छोड्नु पर्ने, लिनै पर्ने, दुवैमा निरपेक्ष भै । वासनाहीन भै बस्ने ज्ञानी मानिसमा भने । निराशता, निर्भयता, नित्यता, समभावता । ज्ञाता, निष्कामता त्यस्तै सौम्यता, निर्विकल्पता । धीरता, मित्रता, चित्त-तुष्टि, निष्क्रियता अनि । मृदु[1], कोमलता जस्ता गुणले बास गर्दछन् । तृष्णारूपी सिकारीले, वासनारूपी जालमा । फसाएको अवस्था छ तिमीलाई मजासित । चिन्तारूपी किरणले, संसाररूपी बालुमा । चम्काई मृगतृष्णा त्यो फैलेको छ सबैतिर । त्यसैले हे पुत्र तिमी, आँधिले मेघमण्डल । छिन्न-भिन्न गरे जस्तै, भाला ली दीव्य ज्ञानको । दुवै खाले जालहरू, मृगतृष्णाहरू पनि । नष्ट पारी तिमी आफ्नै चैतन्यरूपमा बस ॥२९-३२॥

---

१ यहाँ मीठो बोल्ने भन्ने भावमा मृदु शब्द प्रयोग गरिएको छ ।

मनसैव मनश्छित्त्वा कुठारेणेव पादपम् । पदं पावनमासाद्य सद्य एव स्थिरो भव ।।३३।।
तिष्ठन्गच्छन्स्वपञ्जाग्रन्निवसन्नुत्पतन्पतन् । असदेवेदमित्यन्तं निश्चित्यास्थां परित्यज ।।३४।।
दृश्यमाश्रयसीदं चेत्तत्सच्चित्तोऽसि बन्धवान् । दृश्यं संत्यजसीदं चेत्तदाऽचित्तोऽसि मोक्षवान् ।।३५।।

रुखकै बीँड हालेको बन्चरोले जसोगरी । रुखैलाई काटी दिन्छ, त्यस्तै नै तिमीले पनि ।
मनैले मन काटेर, अविशुद्ध परंपद । शीघ्र प्राप्त गरी, त्यस्मै तिमी सुस्थिर भै बस ।
बस्दा, हिँड्दा अनि सुत्दा, जाग्रत-स्थितिमा पनि । निवास भित्र बसदा, उठ्दा, गिर्दा सबै क्षण ।
सबै कुरा यी असत् हुन्, भनेर दृढ-निश्चय । गरेर, ती सबैलाई त्यागनु पर्छ ज्ञानीले ।
तिमीले दृश्य-वस्तुमा आस्था राख्यौ भने यदि । संसारको बन्धनमा सजिलैसँग फस्दछौ ।
दृश्य-वस्तु माथि मोह त्यागेमा, चित्तशून्य भै । पाउँछौ मोक्षको मार्ग तिमीले निश्चयै पनि ॥३३-३५॥

नाहं नेदमिति ध्यायस्तिष्ठ त्वमचलाचलः । आत्मनो जगतश्चान्तर्द्रष्टृदृश्यदशान्तरे ।।३६।।
दर्शनाख्यं स्वमात्मानं सर्वदा भावयन्भव । स्वाद्यस्वादकसंत्यक्तं स्वाद्यस्वादकमध्यगम् ।।३७।।
स्वदनं केवलं ध्यायन्परमात्ममयो भव । अवलम्ब्य निरालम्बं मध्येमध्ये स्थिरो भव ।।३८।।
रज्जुबद्धा विमुच्यन्ते तृष्णाबद्धा न केनचित् । तस्मान्निदाघ तृष्णां त्वं त्यज सङ्कल्पवर्जनात् ।।३९।।

द्रष्टा र दृश्यको जस्तै आत्मा र विश्वको स्थिति । यी दुबै स्थितिको बीच तिमी साक्षी बनी बस ।
न छु म आँफू त्यस्तै नै न त संसार नै छ यो । भन्ने सोचेर स्थिर ह्वौ, पहाड नडिगे सरी ।
द्रष्टा र दृश्यका बीच म छु दर्शन रूपमा । मेरो यही आत्मरूप हो भन्ने भावना गर ।
स्वादिलो व्यञ्जन अनि त्यसको स्वाद चाखने । यी दुबैको स्थिति भन्दा बीचको स्थितिमा हुने ।
स्वादको मात्र तिमीले गर्दै मनन-चिन्तन । आफैँलाई स्थिर गर परमात्म-स्वरूपमा ।
न ली आश्रय दुईकै स्थिर, मध्यस्थ भै बस । डोरीबाट बाँधिएका मान्छे फुत्कन सक्दछन् ।
फुत्किदैनन् तिर्सनाको डोरिले बाँधिनेहरू । त्यसैले छोडि सङ्कल्प, तिर्सना तिमी त्यागिद्यौ ॥३६-३९॥

एतामहंभावमयीमपुण्यां छित्त्वाऽनहंभावशलाकयैव । स्वभावजां भव्यभवान्तभूमौ भव प्रशान्ताखिलभूतभीतिः ।।४०।। अहमेषां पदार्थानामेते च मम जीवितम् । नाहमेभिर्विना किंचिन्न मयैते विना किल ॥४१॥
इत्यन्तर्निश्चयं त्यक्त्वा विचार्य मनसा सह । नाहं पदार्थस्य न मे पदार्थ इति भाविते ।।४२।।
अन्तःशीतलया बुद्धया कुर्वतो लीलया क्रियाम् । यो नूनं वासनात्यागो ध्येयो ब्रह्मन्प्रकीर्तितः ।।४३।।

अहंभावबाट जन्म लिने ती अपवित्रिणी । तिर्सनालाई तिमीले अहंभाव विहीनता-।
स्वरूपको लिई भाला पारिद्यौ छिन्न भिन्न र । स्वभावजन्य[1] र भव्य भवान्तकारी[2] भूमिमा ।
जहाँ तिमीलाई हुन्नन् समस्त प्राणीमा हुने । नानाथरि भयहरू, बन्नेछौ तिमी निर्भय ।
यिनै पदार्थको हूँ म, मेरो हो यही जीवन । यी विना म पनि ह्वैन, हुन्नन् यी म विना कुनै ।
यस्तो निश्चय छोडेर, अर्कै निश्चय ल्यौ तिमी । विचार मनमा राख, म ह्वैन यी पदार्थको ।
मेरा ह्वैनन् यी पदार्थ, भावना दृढ यो गर । आन्तर्यको बुद्धिलाई पारी शीतल, सुस्थिर ।
स्वाभाविक प्रक्रियाले विचारपूर्ण भैकन । सामान्य ढङ्गले आफ्ना कार्य सम्पन्न पारदै ।
वासना अनि सङ्कल्पहरूको त्याग गर्नु नै । असली ध्येय हो भन्ने निदाघ, बुझ्नु पर्दछ ॥४०-४३॥

---

१ तिर्सना र सङ्कल्प नभएको तिम्रो प्रकृजिन्य स्वभाव ।
२ संसाररूपी सागरको चक्रमा नफसिने प्रकृतिको ।

सर्वं समतया बुद्ध्या यः कृत्वा वासनाक्षयम् । जहाति निर्ममो देहं नेयोऽसौ वासनाक्षयः ।।४४।।
अहङ्कारमयीं त्यक्त्वा वासनां लीलयैव यः । तिष्ठति ध्येयसंत्यागी स जीवन्मुक्त उच्यते ।।४५।।

समताको बुद्धि लिई जस्ले दैहिक वासना । सधैँका लागि छोडेर साँच्चै निर्मम बन्दछ ।
त्यसो गरे मात्र नष्ट हुनेछन् देह-बन्धन । जान्नु परम-कर्तव्य, वासना-नाश गर्नु नै ।
अहङ्कार भावयुक्त वासना सहजैसँग । छोडदै, ज्ञानीले फेरि ध्येयवस्तु पनि सबै ।
क्रमश त्याग गरदै बन्नु पर्छ प्रतिष्ठित । यस्ता ज्ञानी साधक नै जीवन्मुक्त भनी बुझ ॥ ४५-४५॥

निर्मूलं कलनां त्यक्त्वा वासनां यः शमं गतः । ज्ञेयं त्यागमिमं विद्धि मुक्तं तं ब्राह्मणोत्तमम् ।।४६।।

जरैसँग उखेलेर सङ्कल्परूपी वासना । जस्ले प्राप्त गर्न सक्छ स्थिति परमशक्तिको ।
त्यसैलाई तिमी मान महात्यागी, भनीकन । त्यही नै हो ब्रह्मवेत्ता, त्यही नै मुक्त हो बुझ ॥४६॥

द्वावेतौ ब्रह्मतां यातौ द्वावेतौ विगतज्वरौ । आपतत्सु यथाकालं सुखदुःखेष्वनारतौ ।।४७।।
संन्यासियोगिनौ दान्तौ विद्धि शान्तौ मुनीश्वर । ईप्सितानीप्सिते न स्तो यस्यान्तर्वर्तिदृष्टिषु ।।४८।।
सुषुप्तवद्यश्चरति स जीवन्मुक्त उच्यते । हर्षामर्षभयक्रोधकामकार्पण्यदृष्टिभिः ।।४९।।
न हृष्यति ग्लायति यः परामर्शविवर्जितः । बाह्यार्थवासनोद्भूता तृष्णा बद्धेति कथ्यते ।।५०।।
सर्वार्थवासनोन्मुक्ता तृष्णा मुक्तेति भण्यते । इदमस्तु ममेत्यन्तमिच्छां प्रार्थनयान्विताम् ।।५१।।
तां तीक्ष्णश्रृङ्खलां विद्धि दुःखजन्मभयप्रदाम् । तामेतां सर्वभावेषु सत्स्वसत्सु च सर्वदा ।।५२।।
संत्यज्य परमोदारं पदमेति महामनाः । बन्धास्थामथ मोक्षस्थां सुखदुःखदशामपि ।।५३।।
त्यक्त्वा सदसदास्थां त्वं तिष्ठाक्षुब्धमहाब्धिवत् । जायते निश्चयः साधो पुरुषस्य चतुर्विधः ।।५४।।
आपादमस्तकमहं मातापितृविनिर्मितः । इत्येको निश्चयो ब्रह्मन्बन्धायासविलोकनात् ।।५५।।
अतीतः सर्वभावेभ्यो वालाग्रादप्यहं तनुः । इति द्वितीयो मोक्षाय निश्चयो जायते सताम् ।।५६।।
जगज्जालपदार्थात्मा सर्व एवाहमक्षयः । तृतीयो निश्चयश्चोक्तो मोक्षायैव द्विजोत्तम ।।५७।।
अहं जगद्वा सकलं शून्यं व्योम समं सदा । एवमेष चतुर्थोऽपि निश्चयो मोक्षसिद्धिदः ।।५८।।
एतेषां प्रथमः प्रोक्तस्तृष्णया बन्धयोग्यया । शुद्धतृष्णास्त्रयः स्वच्छा जीवन्मुक्ता विलासिनः ।।५९।।
सर्वं चाप्यहमेवेति निश्चयो यो महामते । तमादाय विषादाय न भूयो जायते मतिः ।।६०।।

समताको भाव राख्ने, वासना पूर्ण छोडने । दुबै प्रकृतिका ज्ञानी यहाँ चर्चा गरे सरी ।
ब्रह्मतत्त्व युक्त साथै लोक-सन्ताप मुक्त हुन् । कुनै बेला आइपर्ने सुख, दुःखहरू प्रति ।
उपेक्षाको भाव राख्ने, सुख्ख पर्दा नमात्तिने । न आत्तिने दुख्ख पर्दा, यस्ता सन्यासी-योगी नै ।
तिनैले नै ब्रह्मतत्त्व पाएको भनि जानन् । जो शान्त छन् र जसले गर्छन् इन्द्रिय-निग्रह ।
अनिच्छा-भावका साथै इच्छा-भाव पनि सबै । जस्का आन्तर्यका भाव शून्यतामा पुगी सके ।
सुषुप्त-स्थितिमैँ[1] बस्ने जीवन्मुक्त त्यही बुझ । हर्ष, दुःख, भय, क्रोध, काम, कार्पण्यका कुनै ।
भावना राखी मनमा न त दुःखी हुने अनि । आनन्दित पनि हुन्न, त्यो जीवन्मुक्त भो बुझ ।
बाहिरी वासना जागी तिर्सना मनमा उठे । त्यस्ता खाले तिर्सनाले मान्छे पर्दछ बन्धन ।

---

१ जाग्रत् र स्वप्नभन्दा एक कदम अझ अघि र समाधिभन्दा एक कदम तलको अवस्था अर्थात् मनशून्य भएको अवस्था ।

सबै खाले वासनाले मुक्त तृष्णा उठ्यो भने । त्यस्ता खाले तिर्सनाले जीवले मुक्ति पाउँछ ।
यो चैं मेरो हवोस् भन्ने प्रार्थनायुक्त चाहना । त्यस्तो तीव्र चाहनाले मान्छेलाई तिनै कुरा ।
दिनेछ, दुख्ख र भय, दुष्चक्र जन्म-मृत्युको । जो महात्माहरू छन् ती, सत् होस् चाहे असत् रहोस् ।
सबै पदार्थको इच्छा-आकाङ्क्षाहरू छोड्दै । महा-उदार पदमा ती योगी पुगी हाल्दछन् ।
छोडेर मोक्षको आस्था, त्यस्तै बन्धनको पनि । सुख, दुःख दुवै खाले अवस्थाहरू बिर्सदै ।
सत्, असत्, दुइमै आस्था-विश्वास नगरीकन । सबै कुरा यी त्यागेर स्थिर-भाव लिईकन ।
महासागरको जस्तै प्रशान्त-स्थितिमा बस । गर्छन् निश्चय मान्छेले जम्मा चार प्रकारका ।
नखदेखि शिखासम्म मेरो संरचना सबै । पिता-माताबाट बन्यो भन्ने, यो पहिलो बुझ्‌ ।
यस्मा बन्धन छन् साथै श्रमसाध्य र कष्ट छ । भन्ने देखी, सबै खाले प्रपञ्च र विकारले ।
मुक्त बन्दै, केशको त्यो टुप्पोभन्दा पनि अझै । अतिसूक्ष्म म आत्मा हूँ, भन्ने अर्को छ निश्चय ।
यस्ले भने ज्ञानीलाई मान्छन्, मोक्ष दिलाउँछ । संसारका सबै वस्तुहरूको आत्मरूप हूँ ।
सर्वस्वरूप छु साथै म नै अक्षयरूप छु । यो तेस्रो निश्चय पनि जीवकै मुक्ति-दायक ।
सबै नै शून्य हो सारा म पनि र जगत् पनि । यो चौथो निश्चय पनि जीवकै मुक्ति-दायक ।
पैलो निश्चयले पार्छ पक्कै बन्धनमा बुझ्‌ । किनकि त्यो तिर्सना र वासना-परिपूर्ण छ ।
बाँकी निश्चय जो जे छन् तीनोटै स्वच्छ, शुद्ध छन् । यिन्मा विश्वास गर्नेले मुक्ति पाउन सक्दछन् ।
सबै म नै हूँ अथवा मै हूँ ब्रह्म भनीकन । दृढ निश्चय राखेमा पाइन्न दुख्ख क्यै पनि ॥४७-६०॥

शून्यं तत्प्रकृतिर्माया ब्रह्मविज्ञानमित्यपि । शिवः पुरुष ईशानो नित्यमात्मेति कथ्यते ।।६१।।

यै परंतत्त्वलाई नै शून्य[1]मान्नेहरू छन । मायारूपी प्रकृति हुन् भनेर कोही मान्दछन् ।
कोही विज्ञान हो भन्छन्, कसैले शिव भन्दछन् । कसैले यो पुरुष हो, कोही ईश्वर भन्दछन् ।
कोही चाहिँ अरू कुरा, कल्पना मात्र हुन् भनी । अद्वैत-ब्रह्म नै नित्य, आत्मा हो भनि मान्दछन् ॥६१॥

द्वैताद्वैतसमुद्भूतैर्जगन्निर्माणलीलया । परमात्ममयी शक्तिरद्वैतैव विजृम्भते ।।६२।। सर्वातीतपदालम्बी परिपूर्णैकचिन्मयः । नोद्वेगी न च तुष्टात्मा संसारे नावसीदति ।।६३।।

परमात्म तत्त्वरूपी यही अद्वैत-शक्ति नै । कुनै तत्त्व द्वैतबाट, कुनै अद्वैतबाट नै ।
निक्लिएका तत्त्वहरू मिलाएर समग्रमा । संसार निर्माणरूपी लीला ती गरि राख्दछिन् ।
सबैभन्दा पर रही, चैतन्यमय-शक्तिमा । सम्पूर्ण-ऐक्यताभाव राख्ने ज्ञानी मनुष्य नै ।
व्यग्रता अनि सन्तोषी यी दुवै भाव त्यागदै । खेद मान्दैन जो, त्यै नै प्रसन्न हुन्छ सर्वदा ॥६२-६३॥

प्राप्तकर्मकरो नित्यं शत्रुमित्रसमानदृक् । ईहितानीहितैर्मुक्तो न शोचति न काङ्क्षति ।।६४।।
सर्वस्याभिमतं वक्ता चोदितः पेशलोक्तिमान् । आशयज्ञश्च भूतानांसंसारे नावसीदति ।।६५।।

जे, जस्तो काम पाइन्छ, खुसी भै काम गर्दछ । शत्रु, मित्र, दुवै माथि समान दृष्टि राख्दछ ।
इच्छा-अनिच्छा दूईटै भावबाट विमुक्त छ । न धेरै तर्कना गर्छ, आकाङ्क्षा न त राख्दछ ।

---

१ बौद्धहरूले शून्य, भौतिकवादीले प्रकृति, वैज्ञानिकहरूले विज्ञान, शैवले शिव, सांख्यले पुरुष, योगीले ईश्वर र अद्वैतवादीहरू अद्वैतब्रह्म मान्छन् ।

**सर्वप्रिय कुरा, बोल्छ, कसैलै प्रेरणा गरे । सत्य-तथ्य मात्र बोल्छ, स्थानीय समुदायको ।
मनशाय बुझी जस्ले गर्छ जीवन यापन । त्यस्ता ज्ञानी साधकले पाउन्नन् दुःख क्यै पनि ॥६४-६५॥**

पूर्वां दृष्टिमवष्टभ्य ध्येयत्यागविलासिनीम् । जीवन्मुक्ततया स्वस्थो लोके विहर विज्वरः ।।६६।।
अन्तःसंत्यक्तसर्वाशो वीतरारो विवासनः । बहिःसर्वसमाचारो लोके विहर विज्वरः ।।६७।।

**बाह्यदृष्टि हटाएर, ब्रह्मदृष्टि लिईकन । जीवन्मुक्ति चाहनेले विलासहरू त्यागदै ।
जीवन्मुक्त, स्वस्थ, भई बसनु तापहीन भै । भित्री आशा, राग साथै वासनाहरू त्यागदै ।
बाहिरी लोक-आचारहरूको पालना गरी । यात्रा-विहार गरनु सन्तापहीन भैकन ॥६६-६७॥**

बहिः कृत्रिमसंरम्भो हृदि संरम्भवर्जितः । कर्ता बहिरकर्तान्तर्लोके विहर शुद्धधीः ।।६८।।
त्यक्ताहंकृतिराश्वस्तमतिराकाशशोभनः । अगृहीतकलङ्काङ्को लोके विहर शुद्धधीः ।।६९।।

**भित्र क्रोध नराखेर, रिसाए सरि बाहिर । बाहिर हेर्दा कर्ता भैँ, अकर्ता भाव भित्रमा ।
लिएर काम गरनु, शुद्ध बुद्धि लिईकन । सधैँ शान्त भई घुम्नु लोकमा र समाजमा ।
छोडि अहङ्कार, चित्त शान्त राखेर सर्वदा । कलङ्कका दागहरू पखाली तिमी शुद्ध ह्वौ ।
आकाश भैँ स्वच्छ, शुद्ध, राखी निर्मल जीवन । सद्बुद्धि धारण गरी घुम्ने गर समाजमा ॥६८-६९॥**

उदारः पेशलाचारः सर्वाचारानुवृत्तिमान् । अन्तःसङ्गपरित्यागी बहिः संभारवानिव ।।७०।।
अन्तर्वैराग्यमादाय बहिराशोन्मुखेहितः । अयं बन्धुरयं नेति गणना लघुचेतसाम् ।।७१।।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् । भावाभावविनिर्मुक्तं जरामरणवर्जितम् ।।७२।।
प्रशान्तकलनारम्यं नीरागं पदमाश्रय । एषा ब्राह्मी स्थितिः स्वच्छा निष्कामा विगतामया ।।७३।।

**जो छन् श्रेष्ठ आचरण उदार अनि उत्तम । गर्नु त्यस्तै आचरण विचार श्रेष्ठ लीकन ।
भित्री आसक्ति छोडेर प्रयास गर्नु बाहिरी । भित्र वैराग्य वोकेर, बाहिरी व्यवहारमा ।
आशावादी भई श्रेष्ठ काममा डटि राखनु । सानो चित्त हुने भन्छन् यो मेरो हो र होइन ।
उदार-मन राख्नेको यो संसारै कुटुम्ब हो । अभाव-भाव नहुने, बुढापा-मृत्युहीन र ।
सङ्कल्प, वासना, रागविहीन, रमणीय र । परमानन्द त्यो स्थान, गरनु अवलम्बन ।
त्यही पवित्र, निष्काम, निर्दोष स्थिति ब्राह्मी हो ॥७०-७३॥**

आदाय विहरन्नेवं संकटेषु न मुह्यति । वैराग्येणाथ शास्त्रेण महत्त्वादिगुणैरपि ।।७४।।
यत्सङ्कल्पहरार्थं तत्स्वयमेवोन्नयन्मनः । वैराग्यात्पूर्णतामेति मनो नाशवशानुगम् ।।७५।। आशया रक्तातामेति शरदीव सरोऽमलम् । तमेव भुक्तिविरसं व्यापारौघं पुनः पुनः ।।७६।। दिवसे-दिवसे कुर्वन्प्राज्ञः कस्मान्न लज्जते । चिच्चैत्यकलितो बन्धस्तन्मुक्तौ मुक्तिरुच्यते ।।७७।।

**यो ब्राह्मी स्थिति पाएको ज्ञानी साधकलाई ता । घुम्ने फिर्ने अवस्थामा जस्तै कष्ट परे पनि ।
मोहग्रस्त ऊ बन्दैन, शास्त्र-ज्ञान प्रभावले । महान संद्गुणी ज्ञानहरूको सुप्रभावले ।
सङ्कल्प जुन् नष्ट हुन्छन्, त्यस्बाट उसको मन । अग्रगामी स्थिति तर्फ आफैँ बन्छ समुन्नत ।
निराशाको वश परी नाशोन्मुख छ जो मन । वैराग्य भावनाले त्यो पूर्णता पाइहाल्दछ ।**

ब्रह्म बाहेक क्यै छैन भन्ने आशा भएपछि । शरद् ऋतुको आकाश सरिनै ज्ञानीको मन । सफा, निर्मल भैहाल्छ, चित्तवृत्ति हटे पछि । अमनष्क महात्मा त्यो, सङ्कल्प-भोग आदिको । पहिलेनै भोग गरी तिन्को निस्सारता प्रति । विरक्त भैसकेकोले, त्यही व्यापार दैनिक । गर्न पो किन लाग्ला र बन्ला आफैँ ऊ लज्जित । चैतन्य र जगत यी जोडेमा पर्छ बन्धन । छुट्याएमा जगत र चैतन्य, मुक्ति पाउँछ ॥७४-७७॥

चिदचैत्या किलात्मेति सर्वसिद्धान्तसंग्रहः । एतन्निश्चयमादाय विलोकय धियेद्धया ।।७८।।
स्वयमेवात्मनात्मानमानन्दं पदमाप्स्यसि । चिदहं चिदिमे लोकाश्चिदाशाश्चिदिमाः प्रजाः ।।७९।।
दृश्यदर्शननिर्मुक्तः केवलामलरूपवान् । नित्योदितो निराभासो द्रष्टा साक्षी चिदात्मकः ।।८०।।
चैत्यनिर्मुक्तचिद्रूपं पूर्णज्योतिःस्वरूपकम् । संशान्तसर्वसंवेद्यं सविन्मात्रमहं महत् ।।८१।।
संशान्तसर्वसङ्कल्पः प्रशान्तसकलैषणः । निर्विकल्पपदं गत्वा स्वस्थो भव मुनीश्वर ।।८२।।

फसेको छैन जो आत्मा सान्सारिक प्रपञ्चमा । त्यही चैतन्य आत्मा हो, सबै सिद्धान्त भन्दछन् । यही निश्चयका साथ आफ्ना बुद्धि विवेकले । हेरी, विचार गरदै, अनुसन्धानमा जुट । आफैँ स्वतः[1] पाउनेछौ, आनन्दमय रूपको । त्यो आत्मपद तिमीले, यस्मा सन्देह छैन क्यै । म हूँ चैतन्य, यो लोक हो चैतन्य, दिशाहरू । चैतन्य हुन् र सारा यी प्रजा चैतन्यरूप हुन् । भन्ने सोच्यौ भने दृश्य अनि दर्शन आदिको । भेदबाट मुक्त, खाली ज्यादै निर्मल रूपको । सधैँ उदाइरहने, द्रष्टा, आभास-हीन र । साक्षी स्वरूपको साथै आत्म-चैतन्यरूपको । जगत्-विषयले मुक्त, चैतन्य रूपको अनि । सम्पूर्ण ज्योतिको रूप लिएको र त्यसै गरी । सबै संवेदनाबाट विमुक्त स्थितिमा स्थित । सङ्कल्पहीन भै शान्त स्थितिमा जो प्रतिष्ठित । सबै इच्छाहरू शान्त भई जो शान्तचित्त छ । निर्विकल्प अवस्थाको त्यस्तो स्थानमहाँ तिमी । प्रवेश गर्दै आत्मामै प्रतिष्ठित तिमी बन ॥७८-८२॥

य इमां महोपनिषदं ब्राह्मणो नित्यमधीते । अश्रोत्रियः श्रोत्रियो भवति । अनुपनीत उपनीतो भवति । सोऽग्निपूतो भवति । स वायुपूतो भवति । स सूर्यपूतो भवति । स सोमपूतो भवति । स सत्यपूतो भवति । स सर्वपूतो भवति । स सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति । स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति । स सर्वैर्देवैरनुध्यातो भवति । स सर्वक्रतुभिरिष्टवान्भवति । गायत्र्याः षष्टिसहस्राणि जप्तानि फलानि भवन्ति । इतिहासपुराणानं रुद्राणां शतसहस्राणि जप्तानि फलानि भवन्ति । प्रणवानामयुतं जप्तं भवति । आचक्षुषः पङ्क्तिं पुनाति । आसप्तमान्पुरुषयुगान्पुनाति । इत्याह भगवान्हिरण्यगर्भः । जप्येनामृतत्त्वं च गच्छतीत्युपनिषत् ।।८३।।

यो महोपनिषद् जस्ले दिनहूँ पाठ गर्दछ । वेदपाठी हुन्छ, वेद नपढकै भए पनि । जनैधारी छैन भने जनैधारी ऊ बन्दछ । अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र, सत्य जस्तै पवित्र ऊ । अशुद्धिबाट सम्पूर्ण भइहाल्दछ शुद्ध ऊ । सबै देवी देवताले चिन्नेछन् उसलाई नै ।

[1] आपसे आप, स्वाभाविक रूपले विशेष प्रयास नगरी भन्ने भाव हो ।

सबै तीर्थ पुगी स्नान गरेको फल पाउँछ । सबै देवहरूको ऊ आराध्य बनिहाल्दछ । फल उस्ले पाउनेछ सबै यज्ञ गरे सरी । साठी हज्जार गायत्री जपेको फल पाउँछ । रुद्री, पुराणहरूको लाखौं पाठ गरे सरी । फल उस्ले पाइहाल्छ, त्यस्तै ॐकार मन्त्रको । दस हज्जार जपको उसले फल पाउँछ । जहाँसम्म पुग्छ दृष्टि त्यस्ता साधक योगीको । त्यहाँसम्म जो जति छन् पवित्र सब बन्दछन् । यस्को पाठ गरे मात्र अमृत-तत्त्व पाउँछ । भन्ने, हिरण्यगर्भा श्रीब्रह्माजीको भनाइ छ । यो महोपनिषद्बाट गरियो यही वर्णन ।

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि...मेरा अङ्गहरू सारा.... अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥

।।इति महोपनिषत्समाप्ता।।

इति महोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार २३ गते महेन्द्रनगर ।

॥ योगकुण्डल्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ । यसका तीन अध्यायहरूमा मुख्यतः प्राणायामका विविध आयामहरू र अभ्यास प्रक्रिया तथा खेचरी मुद्राको विस्तृत वर्णनका साथै खेचरी सिद्धि जस्ता सूक्ष्म योगाभ्यासहरूबारे वर्णन गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार २५ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम । हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस् । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

पहिलो अध्याय

हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः । तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्द्वावपि विनश्यतः ।।१।।

चित्त-चञ्चलताका छन् दुईटा मुख्य कारण । वासना पहिलो जान दोस्रो चैँ वायु-चालन । ती दुई तत्त्वमध्येमा एउटै पनि नासिए । समाप्त हुन्छन् दुईटै अर्थात् रोकिन पुग्दछन् ॥१॥

तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः सदा । मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः ।।२।।

ती मध्ये प्राणनै पैले मान्छेले जित्नु पर्दछ । अल्पाहार, आसन र त्यस्पछि शक्तिचालिनी ॥२॥

एतेषां लक्षणं वक्ष्ये श्रृणु गौतम सादरम् । सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशिविवर्जितः ।।३।।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते । आसनं द्विविधं प्रोक्तं पद्मं वज्रासनं तथा ।।४।।

हे गौतम, सुन तिमी यिन्को लक्षण भन्छु म । मिठो र मसिनो खाना चौथाइ-पेट[1] छोडदै । खानु अल्पाहार जान, शिव-सन्तुष्टि खातिर । पद्मासन अनि वज्रासन यी मुख्य आसन ॥३-४॥

ऊर्वोरूपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा । पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ।।५।।

दाहिने पाउ देब्रेमा, देब्रे पाउ त दाहिने । तिघ्राका माथि दुइटै खुट्टाको भार राखनु । सावधान भई बस्नु पद्मासन भनी बुझ । यस्ले सबै पापहरू प्राणीका नाश पार्दछ ॥ ५ ॥

वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन्यं तदुपरि क्षिपेत् । समग्रीवशिरःकायो वज्रासनमितीरितम् ।।६।।

योनि क्षेत्रलाई देब्रे कुर्कुच्चाले दबाउनु । दाँयाँ खुट्टा लगी देब्रे कुर्कुच्चामाथि राखनु । घाँटी, शिर, मेरुदण्ड, सीधा सुस्थिर राखनु । यसरी बस्नुलाई नै बज्रासन भनी बुझ ॥ ६ ॥

कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुधः । स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ।।७।।

---

१ खाना खाँदा आधापेट खाना, एक चौथाइ पानी र एक चौथाइ हवाको लागी छोडनु पर्छ भन्ने मान्यतामा आधारित ।

कुण्डलिनी शक्ति नै हो मुख्यशक्ति भनी बुझ । ज्ञानी साधकले यस्को संचालन-क्रिया गरी । तल स्वस्थान देखिनै उठाई आँखीभूईंको । बीच लैजानुलाई नै शक्तिचालन भन्दछन् ॥ ७ ॥

तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम् । प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत् ।।८।।

दुई साधन छन् मुख्य कुण्डलिनी चलाउने । यौटा प्रणायाम, अर्को हो सरस्वती-चालन । यिनैको गरी अभ्यास हुन्छिन् कुडलिनी सिधा ॥ ८ ॥

तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयामि ते । अरुन्धत्येव कथिता पुराविद्भिः सरस्वती ।।९।।

सरस्वती-चालनको पहिले भन्छु प्रक्रिया । सरस्वतीलाई भन्छन् बुढा-पाका अरून्धती ॥ ९ ॥

यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली । इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ।।१०।।
द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम् । विस्तीर्य तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः ।।११।।
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् । स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः ।।१२।।

चलीरहेको बेलामा इडा नाडी प्रवाहमा । बसी पद्मासन महाँ, चलाएमा सरस्वती । कुण्डलिनी चल्न थाल्छे आफैँ जागृत भैकन । फेरि कुण्डलिनीलाई लम्बाई बाह्र अङ्गुली । चार अङ्गुली चौडाई भएको बस्त्र लीकन । बेर्नु पर्छ,[1] अनि दुबै नाकका प्वाललाई नै । बुढी र चोरी औँलाले दवाई खूब जोरले । आफ्नै इच्छाशक्तिबाट फैले देब्रे र त्यस्पछि । दाहिने नाकको प्वाल उपयोग गरीकन । बारम्बार गर्नुपर्छ तव रेचक, पूरक ॥१०-१२॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः । ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ।।१३।।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत् । जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ।।१४।।
तुन्दे तु ताणं कुर्याच्च कण्ठसंकोचने कृते । सरस्वस्याश्चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगतो मरुत् ।।१५।।
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने । कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ।।१६।।

घण्टा सवा चारसम्म प्रक्रिया यो चलाउनु । कुण्डलिनीमा बसेकी सुषुम्ना नाडिलाई चैं । थोरै माथि तान्नु पर्छ यस्तो अभ्यासले तव । अधि बद्छिन् कुण्डलिनी सुषुम्नाको मुखै तिर । अनि प्राणवायु पनि बसेको ठाउँ छोडदै । सुषुम्नामा पसी आफैँ हुन थाल्छे प्रवाहित । खुम्च्याएर घाँटी फेरि पेट माथि उठाउँदै । सरस्वती-चालनको अभ्यास गरि राखदा । प्राणवायु छाति भन्दा मास्तिरै जान थाल्दछ । सरस्वती-चालनको प्रक्रिया चालु राखदै । सूर्या वा दाहिने नाकबाट श्वास निकालदा । खुम्च्याएमा घाँटी केही, बचेको वायु जो तल । त्यो पनि छातिको माथ्लो भागमा वग्न थाल्दछ ॥१३-१६॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम् । यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ।।१७।।
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः । सर्वे तु शक्तिचालेन रोगा नश्यन्ति निश्चयम् ।।१८।।

---

[1] यहाँ बाह्र अङ्गुल लामो र चार अङ्गुल चौडा कपडाले कुण्डलिनीलाई बेर्नु भनिएको सन्दर्भमा घेरण्ड संहितामा कुण्डलिनीको क्षेत्र अर्थात् लिङ्ग तल र गुदा माथिको त्यति नै लामो र चौडा क्षेत्रमा कपडा टाँसेर अरू पूरै शरीरमा खरानी घस्ने कुरा छ भने हठयोग प्रदीपिकामा चाँही त्यही ठाउँमा त्यतिनै नापको कपडाले बेर्ने कुरा उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

तसर्थ नित्य गरनु (शब्दगर्भा)[१]-सरस्वती । सन्चालन-प्रक्रिया यो, यस्को अभ्यासमा रत । योगीहरूका सम्पूर्ण रोग निर्मूल बन्दछन् । शक्तिचाल प्रक्रियाले, गुल्म[२] प्लीहा, जलोदर[३] । जस्ता अरू पनि पेटसम्बन्धी रोग योगीका । समग्रमा नष्ट हुन्छन् यस्मा सन्देह छैन क्यै ॥१७-१८॥

प्राणरोधमथेदानीं प्रवक्ष्यामि समासतः । प्राणश्च देहगो वायुरायामः कुम्भकः स्मृतः ।।१९।।
स एव द्विविधः प्रोक्तः सहितः केवलस्तथा । यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ।।२०।।
सूर्योज्यायी शीतली च भस्त्री चैव चतुर्थिका । भेदैरेव समं कुम्भो यः स्यात्सहितकुम्भकः ।।२१।।

प्राणायाम प्रक्रिया चैं अब वर्णन गर्दछु । शरीरमा चलिराख्ने वायु नै प्राण हो बुझ । आयाम भन्नुको अर्थ, रोक्नु वा स्थिर राखनु । प्राण रोक्ने प्रक्रियाका स्वरूप दुइटा छन । एउटा शुद्ध-रोक्ने[४] र अर्को सहित-रोकने[५] । शुद्ध रोक्ने प्रक्रियामा नपाएसम्म पूर्णता । सहित-रोक्ने विधिले अभ्यास गर्नु पर्दछ । सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली अनि भस्त्रिका । यी चार कुम्भकहरू मान्छन् सहित-कुम्भक ॥१९-२१॥

पवित्रे निर्जने देशे शर्करादिविवर्जिते । धनुः प्रमाणपर्यन्ते शीताग्निजलवर्जिते ।।२२।। पवित्रे नात्युच्चनीचे ह्यासने सुखदे सुखे । बद्धपद्मासनं कृत्वा सरस्वत्यास्तु चालनम् ।।२३।। दक्षनाड्या समाकृष्य बहिष्ठं पवनं शनैः । यथेष्टं पूरयेद्वायुं रेचयेदिडया ततः ।।२४।। कपालशोधने वापि रेचयेत्पवनं शनैः । चतुष्कं वातदोषं तु कृमिदोषं निहन्ति च ।।२५।। पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् । मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।।२६।। यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् । पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।।२७।। शीर्षोदितानलहरं गलश्लेष्महरं परम् । सर्वरोगहरं पुण्यं देहानलविवर्धनम् ।।२८।। नाडीजलोदरं धातुगतदोषविनाशनम् । गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ।।२९।।

नहोस् डर वरिपरी ठण्डी, गर्मी र पानीको । त्यस्तो पवित्र, एकान्त, गेग्र्यान-हीन[६] ठाउँमा । एउटा धनुको नाप बराबरि जमीनमा । धेरै अग्लो अनि होचो नरही ठिक्क आसन । बद्धपद्मासनमहाँ बसेर सुखदायक । सरस्वती-चालनको प्रक्रिया थालनी गर । दाहिने नाकले वायु बिस्तारै तान्नु पर्दछ । पेटमा भरि क्यै वेर देब्रेले छोड्नु पर्दछ । शिर-क्षेत्र शुद्ध पार्न यसले काम गर्दछ । चारै खाले वायुदोष, जुका-चुर्ना हटाउँछ । यै प्रक्रिया बार-बार दोहोर्‍याएर गर्नु नै । सूर्यभेदन अभ्यास भने र तिमी जानन् ।

---

१ सरस्वती शब्दकी देवी भएको र यही सरस्वती नाडिको माध्यमले जीवले आवाज निकाल्ने भएकाले यो नाडिलाई शब्दगर्भा-सरस्वती भनिएको हो ।

२ कोखा, मुट्, नाइटो र पेटमा जमेको वायुगोलालाई गुल्मी भनिएको छ ।

३ प्लीहा भन्नाले भित्री तन्तुहरू अर्थात् भित्री नसाहरू, फियो सम्बन्धी र जलोदर भन्दा पेटमा पानी भरिने रोगलाई सङ्केत गरिएको छ ।

४ यहाँ शुद्ध रोक्ने भनेर खाली पूर्णकुम्भक जस्मा वाह्य वा भित्री कुम्भकबाट पेटमा वायु रोक्ने दुवै विधिलाई भनिएको हो ।

५ साथरोक्ने भन्नुको तात्पर्य चाँहि सास तानेर फेरि रोक्ने वा सास फालेर फेरि रोक्ने । रेचक र पूरक सहितको कुम्भक नै साथ रोक्ने विधि हो ।

६ साना तिना बिजाउने खालका रोडी पत्थरहरू नभएको आराम दायक मटिलो ठाउँ भन्न खोजिएको हो ।

मुख बन्द गरी श्वास दुईटै नाक-छिद्रले । वायु तान्नु विस्तारै मिलाएर उपक्रम ।
श्वास तान्दा ध्वनि पनि आवस् सुस्तरि, सुस्तरी । छातिदेखि घाँटीसम्म भरनु वायु यस्तरी ।
श्वास रोकर क्यै बेर देब्रेबाट निकालनु । यो प्रक्रियाले शिरको गर्मी निर्मूल बन्दछ ।
जठराग्नि[1] तीब्र हुन्छ, सुक्दछन् घाँटीका कफ । नाडि-रोग, धातु-रोग, जलोदर-व्यथा पनि ।
नष्ट हुन्छन् र उज्जायी नामको यो छ कुम्भक । बस्दा, उठ्दा अनि हिंड्दा पनि गर्न सकिन्छ यो ॥२२-२९॥

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्कादनु । शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ।।३०।।
गुल्मप्लीहादिकान्दोषान्क्षयं पित्तं ज्वरं तृषाम् । विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ।।३१।।

जिब्राले वायु तानेर पैलेभ्कैं गरि कुम्भक । दुबै नाकबाट वायु बिस्तारै फाल्नु बाहिर ।
गुल्म, प्लीह, पित्त-दोष, ज्वरो र प्यास लागने । रोग, पारिदिन्छ निको शीतली नाम कुम्भक ॥३०-३१॥

ततः पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः । मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ।।३२।।
यथा लगति कण्ठात्तु कपाले सस्वनं ततः । वेगेन पूरयेत् किंचिद्धृत्पद्मावधि मारुतम् ।।३३।।
पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः । यथैव लोहकाराणं भस्त्रा वेगेन चाल्यते ।।३४।।
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं शनैः । यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ।।३५।।
यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु । धारयन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ।।३६।।
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् । कण्ठोत्थितानलहरं शरीराग्निविवर्धनम् ।।३७।।
कुण्डलीबोधकं पुण्यं पापघ्नं शुभदं सुखम् । ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ।।३८।।
गुणत्रयसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् । विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ।।३९।।
चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते । बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ।।४०।।

पद्मासन लिई फेरि घाँटी-पेट सिधा गरी । मुख बन्द गरी वायु नाकले मात्र छोडनु ।
वायु फेरि निकै जोर लगाई यसरी खिँचोस् । घाँटी, छाति, तालु, शिर सबैमा वायुले छुवोस् ।
फेरि त्यो रेचन[2] गरी फेरि पूरक[3] गर्दिनू । यसरी वायु फाल्ने र तान्ने कार्य बराबर ।
यसरी जोरले गर्नु खलाँति सरि कामीको । देहको वायु यसरी चलाउ होसियार भै ।
थकाई लाग्छ जुन्बेला, दाहिने नाकबाट ली । वायु भित्र भर्नु अनि छोडेर चोर अङ्गुली ।
अरू औँलाहरूबाट थुन्नु त्यो नाक राम्ररी । भित्र सक्दो श्वास रोकी देब्रेले गर्नु रेचन ।
निकै बेर, निकै बेला, यो अभ्यास गरे पछि । जठराग्नि बढ्छ साथै घाँटीको ताप हट्दछ ।
यो प्राणायामले पुण्य मिल्छ, पाप हटाउँछ । जगाउँछ कुण्डलिनी, सुख्ख दिन्छ शरीरमा ।
थुनी मुख सुषुम्नाका बसेका कफ आदि जो । बाधाहरू, भस्त्रिकाले बिस्तारै सब हट्दछन् ।
सत्, रजो, तम यी तिन्टै गुणको लिइ आश्रय । बन्ने ग्रन्थिहरू सारा यसले नष्ट पार्दछ ।
त्यसैले भस्त्रिका नामी यो प्राणायाम सर्वदा । अभ्यास योगीहरूले दिनहूँ गर्नु पर्दछ ।
प्राणायाम चार जब गर्छन् निष्पाप-साधक । त्यहाँ अभ्यास कममा गरिन्छ जब कुम्भक ।
मूलबन्ध, उड्डियान, जालन्धर तीनैवटा । बन्धको पनि अभ्यास योगीले गर्नु पर्दछ ॥३२-४०॥

---

१ पेटमा रहने र अन्न पचाउने आगोलाई यहाँ जठराग्नि भनिएको छ ।

२ रेचन गर्नु वा रेचक गर्नु भनेको श्वासलाई बाहिर निकाल्नु ।

३ पूरक गर्नु भनेको श्वासलाई भित्र तान्नु वा खिँच्नु ।

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः । जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ।।४१।।
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् । आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ।।४२।।

पहिलो हो मूलबन्ध, द्वितीय उड्डियाण छ । जालन्धर-बन्ध तेस्रो, यिन्का लक्षण भन्दछु । अपान-वायु जो चल्छ देहको निम्न भागमा । खुम्च्याएर गुदाद्वार, तानेर बलपूर्वक । अपान-वायुलाई त्यो माथिल्लो देह-भागमा । ल्याउने प्रक्रिया नै हो मूलबन्ध भनीकन ॥४१-४२॥

अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले । ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुना हता ।।४३।। ततो यातौ वह्नयपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् । तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा ।।४४।। तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते । दण्डाहतभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।।४५।। बिलप्रवेशतो यत्र ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् । तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ।।४६।।

अपानवायु जब त्यो तानिइन्छ उँभोतिर । त्यो मिल्दछ गई सीधै वह्नि-मण्डलमा पुगी । त्यो वायुको जोरबाट अग्नि झन् तीव्र बन्दछ । तातो प्रकृतिको प्राणवायुमा अग्नि त्यो पुगी । अपानवायुका साथ जब मिल्दछ त्यो घडी । त्यो तातो वेगले जल्छन् विकार देहका सबै । अग्नि-मिश्रित त्यो तातोहवाले जब पोल्दछ । सुतेकी त्यो कुण्डलिनी हड्बडाएर उठ्दछे । लठ्ठीको मार खाएकी फ्वाँ गर्ने सर्पिणी सरी । सिधा हुन्छे, अनि प्वालभित्र सर्प पसे सरी । तातेकी त्यो कुण्डलिनी सुषुम्ना[1] भित्र पस्दछे । त्यसैले यो मूलबन्ध योगीले गर्नु सर्वदा ॥४३-४६॥

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः । बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डियते यतः ।।४७।। तस्मादुड्डियणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः । सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।।४८।। गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् । पश्चिमं ताणमुदरे धारयेद्धृदये गले ।।४९।। शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसन्धिं निगच्छति । तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः ।।५०।।

सके पछि कुम्भकको प्रक्रिया तब रेचक । गर्नु भन्दा अघि गर्नु, बन्ध यो उड्डियाणक । बाँधिएर सुषुम्नामा प्राणले उँड्न खोजने । स्थिति बन्ने हुँदा, योगी भन्दछन् उड्डियाणक । वज्रासनमहाँ बस्दै लगेर हात, पाउमा । दुबै पाउ दबाएर समाती राख्नु पर्दछ । गोलिगाँठो छेउका ती दुबै गाँठा दबाउँदै । घाँटी र छाति तन्काई पेट मास्तिर खैँचनु । बिस्तारै जब त्यो प्राण पेटको सन्धि क्षेत्रमा । पस्न थाले पछि, यस्तो प्रक्रियाले सबै थरि । विकार, पेटका रोगबाट आराम मिल्दछ । त्यसैले नै उड्डियाण-बन्ध यो उपयोगी छ ॥४७-५०॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः । कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ।।५१।।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते । मध्ये पश्चिमताणेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।।५२।।
पूर्वोक्तेन क्रमेणैव सम्यगासनमास्थितः । चालनं तु सरस्वत्याः कृत्वा प्राणं निरोधयेत् ।।५३।।

वायुलाई पूरकले पूरा तानिसके पछि । खुम्च्याएर घाँटी, वायु न जावस् भनि बाहिर । अभ्यास पूरक पछि यसरी वायु रोक्नु नै । जालन्धर-बन्ध भनी भन्दछन् योगविज्ञले । मूलबन्धबाट गुदाद्वार खूम्च्याउनु अनि । जालन्धरबन्ध गर्नु खुम्च्याई घाँटी मास्तिर । उड्डियान बन्धबाट बीचमा प्राण खैँचनु । वायु तीनै तर्फबाट यसरी खिँचियो भने ।

१ सुषुम्ना नाडीलाई ब्रह्मनाडी पनि भन्ने गरिन्छ ।

सुषुम्ना नाडिको मार्गबाट मास्तिर बढ्दछ । पैले बताए सरिका क्रमले सब आसन ।
अभ्यास गर्दै वायुको निरोध गर्न खातिर । सरस्वती-चालनले सहयोग पुऱ्याउँछ ॥५१-५३॥

प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानां चतुष्टयम् । प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये पञ्चभिस्तथा ।।५४।।
विंशत्यलं तृतीयेऽह्नि पञ्चवृद्ध्या दिनेदिने । कर्तव्यः कुम्भको नित्यं बन्धत्रयसमन्वितः ।।५५।।

सूर्या, शीतली, उज्जायी, भस्त्रिका चार कुम्भक । पहला दिनमा गर्नु प्रत्येक दस कुम्भक ।
दोस्रो दिन पन्ध्र-पन्ध्र, तेस्रोमा बीस पल्ट र । पछिका दिनमा पाँच दिनै पिच्छे बढाउनु ।
तीन बन्ध पनि गर्नु प्रति कुम्भक बीचमा । यो प्रक्रियाको अभ्यास दिनहूँ गर्नु पर्दछ ॥५४-५५॥

दिवा सुप्तिर्निशायां तु जागरादतिमैथुनात् । बहुसंक्रमणं नित्यं रोधान्मूत्रपुरीषयोः ।।५६।।
विषमासनदोषाच्च प्रयासप्राणचिन्तनात् । शीघ्रमुत्पद्यते रोगः स्तम्भयेद्यदि संयमी ।।५७।।

दिउँसो सुत्ने, राति जाग्ने, यौन-संभोग लम्पट । धेरै हिंड्ने, रोकी राख्ने मलमूत्र अनाहक ।
विना नियम बेढङ्गी, गर्ने आसन-प्रक्रिया । प्राणायाम-क्रिया गर्दा बल ज्यादा लगाउने ।
सधैं चिन्तामग्न हुने यस्ता साधकमा भने । उब्जिन्छन् रोग चाँडैनै, लिनु पर्छ सतर्कता ॥५६-५७॥

योगाभ्यासेन मे रोग उत्पन्न इति कथ्यते । ततोऽभ्यासं त्यजेदेवं प्रथमं विघ्नमुच्यते ।।५८।।
द्वितीयं संशयाख्यं च तृतीयं च प्रमत्तता । आलस्याख्यं चतुर्थं च निद्रारूपं तु पञ्चमम् ।।५९।।
षष्ठं तु विरतिर्भ्रान्तिः सप्तमं परिकीर्तितम् । विषयं चाष्टमं चैव अनाख्यं नवमं स्मृतम् ।।६०।।
अलब्धिर्योगतत्त्वस्य दशमं प्रोच्यते बुधैः । इत्येतद्विघ्नदशकं विचारेण त्यजेद्बुधः ।।६१।।

योगाभ्यासबाट रोग उब्जियो लौ मलाई ता । भन्दै अभ्यास छोडेमा, पहिलो बिध्न भै गयो ।
शङ्का हुनु बिध्न दोस्रो, तेस्रो अज्ञान वा भुल । चौथो बिध्न अल्छी लाग्नु, सुताहा-पन, पञ्चम ।
छैटौं मन नलाग्नु हो, सातौं विभ्रम[1] हो बुझ । आठौं बिध्न तिमी जान जाग्नु विषय वासना ।
नवौं विध्न अनाख्या हो (नचल्नु नाम कीर्ति क्यै) । योगतत्त्व पाइएन भन्ने चिन्ता दसौं बुझ ।
यी र यस्ता दसवटा विध्न-बाधाहरू सबै । योगी साधकले आफ्ना मनबाटै हटाउनु ॥५८-६१॥

प्राणाभ्यासस्ततः कार्यो नित्यं सत्त्वस्थया धिया । सुषुम्ना लीयते चित्तं तथा वायुः प्रधावति ।।६२।।
शुष्के मले तु योगी च स्याद्गतिश्चलिता ततः । अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।।६३।।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते । अपानश्चोर्ध्वगो भूत्वा वह्निना सह गच्छति ।।६४।।
प्राणस्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम् । मिलित्वा कुण्डलीं याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः ।।६५।।
तेनाग्निना च संतप्ता पवनेनैव चालिता । प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्ना वदनान्तरे ।।६६।।
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा रजोगुणसमुद्भवम् । सुषुम्नावदने शीघ्रं विद्युल्लेखेव संस्फुरेत् ।।६७।।
विष्णुग्रन्थिं प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिता । ऊर्ध्वं गच्छति यच्चान्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम् ।।६८।।
भ्रुवोर्मध्यं तु संभिद्य याति शीतांशुमण्डलम् । अनाहताख्यं यच्चक्रं दलैः षोडशभिर्युतम् ।।६९।।
तत्र शीतांशुसंजातं द्रवं शोषयति स्वयम् । चलिते प्राणवेगेन रक्तं पित्तं रवेर्ग्रहात् ।।७०।।

प्राणयाम गर्नु पर्छ तसर्थ सत्वबुद्धि ली । सुषुम्नामा चित्त लीन हुन्छ, प्राण प्रवाहित ।
मल-त्याग पछि प्राण जब हुन्छ प्रवाहित । गुदा खुम्च्याई बलले अपान तान्नु मास्तिर ।

---

१ **विशिष्ट प्रकारको अनावश्यक श्रम**

प्राणलाई माथि तान्न गुदा खुम्च्याउने क्रिया । यसैलाई मूलबन्ध भने र योगी भन्दछन् ।
यो क्रियाले त्यो अपान बढ्दै मास्तिर अग्निका । मिलेर साथ, ती दुबै अझ मास्तिर बढ्दछन् ।
अपान जब त्यो पुग्छ प्राणस्थान नजीकमा । दुबै मिली तिनी पुग्छन् कुण्डलिनी भए तिर ।
अपान-प्राण-अग्निको गर्मीयुक्त हवा मिली । ताती, कुण्डलिनी पस्छे सुषुम्नाको मुखै तिर ।
रजोगुणयुक्त ब्रह्म ग्रन्थिको गरिभेदन । पस्छे कुण्डलिनी विद्युत् गतिका साथ वेगले ।
सुषुम्नामा अनि अझै बढ्दै मास्तिर वेगले । छेडेर त्यो विष्णुग्रन्थि रहेको जो छ छातिमा ।
अझै मास्तिर नै बढ्दै पुग्दछे रुद्र ग्रन्थिमा । दुबै आँखिभुँई बीच रहने रुद्रग्रन्थि छ ।
त्यो ग्रन्थि अथवा आज्ञाचक्रलाई छिचोलदै । चन्द्रस्थान महाँ पुग्छे त्यैँ अनाहतचक्र छ ।
सोह्र पत्ता सहितको फुलेको कमलै सरि । त्यहाँ पुगी कुण्डलिनी, चन्द्रमाबाट निसृत ।
सुकाई द्रव वा झोल, वेग ली प्राणवायुको । मिल्छे गई सूर्यसँग, लिन्छे ऊ रक्त, पित्त नै ॥६२-७०॥

यातेन्दुचक्रं यत्रास्ते शुद्धश्लेष्मद्रवात्मकम् । तत्र सिक्तं ग्रसत्युष्णं कथं शीतस्वभावकम् ।।७१।।
तथैव रभसा शुक्लं चन्द्ररूपं हि तप्यते । ऊर्ध्वं प्रवहति क्षुब्धा तदैवं भ्रमतेतराम् ।।७२।।

फेरि कुण्डलिनी घुम्दै पुगेर चन्द्रचक्रमा । कफ (श्लेष्मा) सरहको जहाँ, द्रव प्रवाहित ।
भैरहेको छ, त्यसले झोलिलो त्यो पदार्थ नै । तताइदिन्छे यसरी, त्यहाँ चिसो रहन्न क्यै ।
त्यसै गरी शुक्ल वर्ण चन्द्रलाई तताउँदै । रिसाए सरि ऊ फेरि घुम्न थाल्छे उँभैतिर ॥७१-७२ ॥

तस्यास्वादवशाच्चित्तं बहिष्ठं विषयेषु यत् । तदेव परमं भुक्त्वा स्वस्थः स्वात्मरतो युवा ।।७३।।
प्रकृत्यष्टकरूपं च स्थानं गच्छति कुण्डली । क्रोडीकृत्य शिवं याति क्रोडीकृत्य विलीयते ।।७४।।
इत्यधोर्ध्वरजः शुक्लं शिवे तदनु मारुतः । प्राणापानौ समौ याति सदा जातौ तथैव च ।।७५।।
भूतेऽल्पे चाप्यनल्पे वा वाचके त्वतिवर्धते । धावयत्यखिला वाता अग्निमूषाहिरण्यवत् ।।७६।।

यसरी मनले स्वाद पाई अमृत तत्त्वको । पहिले जो भुलेको थ्यो वाह्य भोग विलासमा ।
अव अन्तर्मुखी बन्दै आफैँ भित्र रमाउँदै । आफ्नै आत्मा भित्र मन आनन्द प्राप्त गर्दछ ।
यसरी त्यो कुण्डलिनी आठै प्रकृति तत्त्वले[1] । समाहित भई, लिन्छे शिवमै एकरूपता ।
अन्त्यमा ऊ लीन हुन्छे शिवजीमै गईकन । यसरी नै अधो-भागमा हुने रज-तत्त्व र ।
माथिल्लो भागमा बस्ने शुक्ल वा शुक्र-तत्त्व यी । वायुको वेगमा वग्दै शिवमै गै बिलाउँछन् ।
अपान, प्राण यी दुबै शिवमै गई मिल्दछन् । दुबैको जन्म किनकि भएको एकसाथ छ ।
देहीको देह छोटो होस् या ठूलो नै भए पनि । पाई कुण्डलिनी-शक्ति र त्यस्को तापले गरी ।
त्यो दीव्य शक्ति फैलिन्छ पूरै साधक-देहमा । तातेको सुन फैलिन्छ जसरी तप्त-पात्रमा ॥७३-७६॥

आधिभौतिकदेहं तु आधिदैविकविग्रहे । देहोऽतिविमलं याति चातिवाहिकतामियात् ।।७७।।
जाड्यभावविनिर्मुक्तममलं चिन्मयात्मकम् । तस्यातिवाहिकं मुख्यं सर्वेषां तु मदात्मकम् ।।७८।।
जायाभवविनिर्मुक्तिः कालरूपस्य विभ्रमः । इति तं स्वरूपा हि मती रज्जुभुजङ्गवत् ।।७९।।
मृषैवोदेति सकलं मृषैव प्रविलीयते । रौप्यबुद्धिः शुक्तिकायां स्त्रीपुंसोर्भ्रमतो यथा ।।८०।।
पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं लिङ्गसूत्रात्मनोरपि । स्वापाव्याकृतयोरैक्यं स्वप्रकाशचिदात्मनोः ।।८१।।

---

१ पृथिवी, पानी, तेज, वायु, आकाश, मन, बुद्धि, अहङ्कारलाई यहाँ आठवटा प्रकृति तत्त्वको रूपमा लिइएको छ ।

कुण्डलिनी-शक्तिबाट निक्लिएको प्रभावले । आधिभौतिक यो देह आधिदैविक-तत्त्वमा ।
रूपान्तरित भैहाल्छ, अति-निर्मल रूपको । सूक्ष्म शरीर भैँ बन्छ, योगी साधकको तब ।
जडताभाव छोडेर चैतन्यरूप बन्दछ । अज्ञानग्रस्त नै हुन्छन् अरू सामान्य मानव ।
"स्व" रूप आफ्नो जानेर योगी, संसार-बन्धन । अर्थात् जन्म-मृत्युचक्रबाट ऊ मुक्त बन्दछ ।
काल-पाशबाट पनि त्यो योगी मुक्त बन्दछ । डोरीमा सर्प, सीपीमा मोति, स्त्रीमा पुलिङ्गभैँ ।
देख्ने ती भ्रमका दृष्टि योगीका नष्ट बन्दछन् । शरीरको नश्वरता उसले बोध गर्दछ ।
पिण्ड, ब्रह्माण्डमा त्यस्तै सूत्रात्माभित्र सूक्ष्म गै । जब एकाकार बन्छन्, त्यो बेला बल्ल देहमा ।
रहेको जैविकी आत्मा, मिल्छ चैतन्य तत्त्वमा । थाहा पाइन्छ जीवात्मा परमात्मा मिले भनी ॥७७-८१॥

शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा । मूलकन्दं फणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत् ।।८२।।
मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता । पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः ।।८३।।
वायुमूर्ध्वगतं कुर्वन्कुम्भकाविष्टमानसः । वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् ।।८४।।
ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितोऽहिराट् । ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यतः ।।८५।।
रुद्रग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् । सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ।।८६।।
सैवावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारिणी ।।८७।। इति ।।

शक्ति-कुण्डलिनी हुन्छे हेर्दा कमल-नाल भैँ । मूल-डण्ठा कमलको पत्ताले ढाकिए सरि ।
सुषुम्नालाई ढाकेर मुख पुच्छर जोडदै । सुतेकी छ कुण्डलिनी ढाकेर ब्रह्मरन्ध्र[1] त्यो ।
सुतेकी यो कुण्डलिनीलाई जागृत पारन । बसेर पद्मासनमा, गुदाद्वार दवाउनु ।
गुदाद्वारबाट खिँच्नु अपानवायु माास्तिर । वायु खिँचेर पहिले लिनु कुम्भकको स्थिति ।
लगेर माास्तिरै वायु दवाव दिनु पर्दछ । स्वाधिष्ठान चक्रलाई, त्यसरी वायुचापले ।
स्वाधिष्ठान चक्र भित्र अन्तर्निहित अग्नि त्यो । बल्न थाल्दछ आफैँ र अग्नि र वायुको दुवै ।
तातो हवाको धक्काले सुतेकी मदमस्त भै । कुण्डलिनी शक्ति जागी, ब्रह्मा, विष्णु र रुद्रका ।
तीनै ग्रन्थि-चक्र तोडी, छवोटै चक्र तोडदै । सहस्रार चक्रसम्म सजिलै पुगी हाल्दछे ।
फेरि कुण्डलिनी शक्ति शिवका साथ ऐक्य भै । महानन्द प्राप्त गर्छे, परमानन्द हो यही ।
यहि दीव्य अवस्थानै मुक्तिदायिनी जाननु ॥८२-८७॥

दोस्रो अध्याय

अथाहं संप्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम् । यथा विज्ञानवानस्या लोकेऽस्मिन्नजरोऽमरः ।।१।।
मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने । बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरीं तु समभ्यसेत् ।।२।।
जरामृत्युगदघ्नो यः खेचरीं वेत्ति भूतले । ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव तदभ्यासप्रयोगतः ।।३।।
तं मुने सर्वभावेन गुरुं मत्वा समाश्रयेत् । दुर्लभा खेचरी विद्या तदभ्यासोऽपि दुर्लभः ।।४।।

अब भन्दैछु म यहाँ विद्या खेचरी नामको । जस्ले जान्दछ, त्यो हुन्न बुढो, मर्दैन विज्ञ त्यो ।
यदि क्वै मर्न आँटेको, बुढो र रोगग्रस्त छ । लगाई बुद्धि, दृढ भै अभ्यास खेचरी गरोस् ।
बुढापा, रोग, मृत्युको नाश गर्ने अचूक यो । विद्या खेचरीको ज्ञान शास्त्रपूर्वक जानने ।

---

१ सुषुम्ना नाडीको मूल ढोकालाई यहाँ ब्रह्मरन्ध्र भनिएको छ ।

मर्म बुझ्ने र अभ्यास, प्रयोग पनि जानने । जो भेटिन्छन् महाज्ञानी मान तिन्लाई नै गुरु ।
यस्तो दुर्लभ विद्याका, गुरु भन् अतिदुर्लभ । विद्या पनि दुर्लभ छ, अभ्यास पनि दुर्लभ ॥१-४॥

अभ्यासं मेलनं चैव युगपन्नैव सिध्यति । अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम् ।।५।। अभ्यासं लभते ब्रह्मञ्जन्मजन्मान्तरे क्वचित् । मेलनं तत्तु जन्मानां शतान्तेपि न लभ्यते ।।६।। अभ्यासं बहुजन्मान्ते कृत्वा तद्भावसाधितम् । मेलनं लभते कश्चिद्योगी जन्मान्तरे क्वचित् ।।७।। यदा तु मेलनं योगी लभते गुरुवक्त्रतः । तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यदुक्ता शास्त्रसंततौ ।।८।।

अभ्यास, साधना यस्को मिल्दैन एक साथमा । मात्र अभ्यास गर्नेले पाउन्नन् सिद्धि क्यै पनि ।
गरिन्छ यस्को अभ्यास जन्मौं जन्म लगाउँदै । तर सिद्धि पाईदैन सयौं जन्म पछि पनि ।
धेरै धेरै जन्मसम्म गर्दै अभ्यास भावले । योगीले पाउला सिद्धि अरू क्वै जन्ममा पुगी ।
गुरुको मुखबाटै नै मुद्रा-खेचरी सिद्धिको । यदि पायो साधकले, भनेझैं ग्रन्थ-शास्त्रमा ।
तब मात्र खेचरीको प्रभाव सिद्ध बन्दछ । यस्को लागी गर्नु पर्छ अभ्यास जन्म-जन्मको ॥५-८॥

ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव मेलनं लभते यदा । तदा शिवत्वमाप्नोति निर्मुक्तः सर्वसंसृतेः ।।९।। शास्त्रं विनापि संबोद्धुं गुरवोऽपि न शक्नुयुः । तस्मात्सुदुर्लभतरं लभ्यं शास्त्रमिदं मुने ।।१०।। यावन्न लभ्यते शास्त्रं तावद्गां पर्यटेद्यतिः । यदा संलभ्यते शास्त्रं तदा सिद्धिः करे स्थिता ।।११।। न शास्त्रेण विना सिद्धिर्दृष्टा चैव जगत्त्रये । तस्मान्मेलनदातारं शास्त्रदातारमच्युतम् ।।१२।। तदभ्यासप्रदातारं शिवं मत्वा समाश्रयेत् । लब्ध्वा शास्त्रमिदं मह्यमन्येषां न प्रकाशयेत् ।।१३।।

ग्रन्थको अर्थ, त्यसको भाव-मर्म सबै बुझी । खेचरी सिद्धि जसले पायो, त्यो ज्ञानी साधक ।
संसारका बन्धनमा नपरी मुक्त बन्दछ । स्वयम् शिवत्वको रूप उसले प्राप्त गर्दछ ।
गुरुले पनि सक्दैनन् विना शास्त्र बुझाउन । खेचरीका ग्रन्थ-शास्त्र सारै दुर्लभ छन् बुझ ।
नपाएसम्म यी शास्त्र खोज संसारमै घुमी । शास्त्र पाए पछि जान, हातमै सिद्धि प्राप्त भो ।
तीनै लोकमहाँ हुन्न सिद्धि शास्त्र विना कुनै । तसर्थ सिद्धिदाता र शास्त्रदाता त्यसै गरी ।
अभ्यासदाता गुरु नै शिव, अच्युत माननु । यो शास्त्र-ज्ञान पाएर, अरूमा न बताउनु ॥९-१३॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गोपनीयं विजानता । यत्रास्ते च गुरुर्ब्रह्मन्दिव्ययोगप्रदायकः ।।१४।। तत्र गत्वा च तेनोक्तविद्यां संगृह्य खेचरीम् । तेनोक्तः सम्यगभ्यासं कुर्यादादावतन्द्रितः ।।१५।। अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिभाग्भवेत् । खेचर्या खेचरीं युञ्जन्खेचरीबीजपूरया ।।१६।। खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत् । खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम् ।।१७।।

विद्या खेचरी यो राख्नु अतिगोप्य गरीकन । जुन् ठाउँमा बस्नुहुन्छ दीव्ययोग दिने गुरु ।
त्यहीं गएर यो विद्या आलस्य-हीन भैकन । अभ्यास राम्ररी गर्नु गुरु -आदेश मानदै ।
यो विद्याबाट योगीले खेचरी-सिद्धि[1] पाउँछ । खेचरी-योग अभ्यास खेचरी वीजमन्त्रको ।
साथमा नै गरी, सारा आकाशवासी जीवको । अधिपति बनी उस्ले आकाश-वास पाउँछ ।
मुद्रा-खेचरीको वीजमन्त्रलाई विचारदा । "ह" कार आकाश-गामीहरूको बीजरूप हो ।

---

१ आकाशमा उडने सिद्धि

"ई" कार हो धारणाको बीजरूप, त्यसै गरी । "र" हो अग्निरूप, "अनुस्वार"[1] चैं जलरूप हो । यसरी सबको योग ह्रीं वीजमन्त्र बन्दछ । यही नै हो वीजमन्त्र मुद्रा खेचरीको बुझ ॥१४-१७॥

आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति । सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत् ।।१८।। तस्मात् त्र्यंशकमाख्यातमक्षरं चन्द्ररूपकम् । तस्मादप्यष्टमं वर्णं विलोमेन परं मुने ।।१९।। तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी । इन्दोश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः ।।२०।।

खेचरी योगको सिद्धि हुन्छ यै बीज-मन्त्रले । यो पछि चन्द्रको अंश चन्द्रबीज स्वरूपको । स को न्यास गरी त्यस्को उल्टो गिन्ती लगाउँदा । नवौँ अक्षरको स्थान भ को बन्छ, त्यसै गरी । फेरि चन्द्रबीज स को उल्टो गिन्ती गरे पछि । आठौँ अक्षरको स्थान म को नै बन्न पुग्दछ । मबाटै फेरि गनदा पाचौँ अक्षरमा भने । प को स्थान बन्न पुग्छ, फेरि स चन्द्रबीज र । जोडी अक्षर क्ष लाई राख्नु पर्दछ अन्त्यमा । (ह्रीं, भं, सं, मं, पं (र) सं, क्षं[2]) यो कूट-मन्त्र बन्दछ ॥१८-२०॥

गुरूपदेशलभ्यं च सर्वयोगप्रसिद्धिदम् । यत्तस्य देहजा माया निरुद्धकरणाश्रया ।।२१।। स्वप्नेऽपि न लभेत्तस्य नित्यं द्वादशजप्यतः । य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः ।।२२।। तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते । नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः ।।२३।। वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः । एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः ।।२४।।

गुरु-शिक्षाबाट प्राप्त यो योग-सिद्ध-ज्ञानले । योगीका देहका माया, आश्रयी मूल कारण । भित्रै रोकिन्छ, असर पार्दैन त्यसले कुनै । बाह्र पल्टै मात्र पनि गरेमा योगीले जप । मायाले घेर्न सक्दैनन् सपनामा पनि कतै । पाँच लाख जप यदि गरे नियमपूर्वक । खेचरी-सिद्धि त्यस्लाई आफैँ नै भइहाल्दछ । नाशिने छन् सबै विघ्न, देवता खुसि बन्दछन् । चाउरी र केश फुल्ने समस्या-मुक्त बन्छ ऊ । तसर्थ यो महाविद्या, अभ्यास गर्नु पर्दछ ॥२१-२४॥

अन्यथा क्लिश्यते ब्रह्मन्न सिद्धिः खेचरीपथे। यदभ्यासविधौ विद्यां न लभेद्यः सुधामयीम् ।।२५।। ततः संमेलकादौ च लब्ध्वा विद्यां सदा जपेत् । नान्यथा रहितो ब्रह्मन्न किंचित्सिद्धिभाग्भवेत् ।।२६।। यदिदं लभ्यते शास्त्रं यदा विद्यां समाश्रयेत् । ततस्तदोदितां सिद्धिमाशु तां लभते मुनिः ।।२७।। तालुमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरमात्मवित् । स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ।।२८।।

अभ्यास राम्रो नभए हुँदैन सिद्ध खेचरी । बन्न सक्ला बरु उल्टै कष्टको थप कारण । यदि अभ्यास गरदा पनि लाभ भएन क्यै । त्यो बेला फेरि गुरुको लिएर मार्गदर्शन । निरन्तर जप अनि अभ्यास गर्नु पर्दछ । हुँदैन छाड्न अभ्यास, गुरुकै लिनु आश्रय । खेचरीका विषयमा शास्त्र-ज्ञान मिले पछि । अभ्यास योगीले यस्को गर्नु पर्छ निरन्तर । यसरी लागिराखेमा साधनामा निरन्तर । योगीलाई सिद्धि मिल्छ, यथाशीघ्र, यथाक्रम । सबै भन्दा त पहिले भनेझैँ गुरुले गरी । एक हप्ता घिसि राखोस् तालुको मूल भागमा । जस्ले गर्दा सबै खाले अशुद्धि र मलीनता । नाश हुन्छन् र सजिलो हुन्छ अभ्यास खातिर ॥२५-२८॥

---

१ अक्षरको माथि सिरिबिन्दुको रूपमा रहने थोप्लो

२ प फ ब भ म य र ल व श ष स यी अक्षरहरूको विन्यासक्रममा मन्त्राक्षरको गणना क्रमहरू निर्धारित गरिएको पाइन्छ । कोष्ठभित्रको (र) वीजमन्त्रको भाग होइन । खाली छन्द मिलाउन राखिएको हो ।

स्नूहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् । समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।२९।।
हित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत् । पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३०।।
एवं क्रमेण षाण्मासं नित्योद्युक्तः समाचरेत् । षाण्मासाद्रसनामूलं सिराबन्धं प्रणश्यति ।।३१।।

सिउँडिको पत्र जस्तै तीखो र धारिलो अनि । सफा औजारले केश जत्तिको सूक्ष्मभाग त्यो ।
जिब्राको फेदमुनिको जोडनी काट्नु पर्दछ । आफैँ काट्ने सके नत्र गुरुबाट कटाउने ।
काटेको भागमा हर्रो-चूर्ण वा सिँधुवा नुन । एक हप्ता छर्कि राख्नु, फेरि सातदिनै पछि ।
फेरि जिब्राको तलको जोडनी काट्नु पर्दछ । छ मैनासम्म यसरी अभ्यास गरियो भने ।
जिब्रो अलग्ग भैहाल्छ जिब्राको जोडनीसँग । जिब्रो तल्तिर जोडिन्न स्वतन्त्र बनिहाल्दछ ॥२९-३१॥

अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत् । शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ।।३२।।
पुनः षाण्मासमात्रेण नित्यं संघर्षणान्मुने । भ्रूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कर्णबिलावधि ।।३३।।
अधश्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता । पुनः संवत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया ।।३४।।
केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक्शाखावधिर्मुने । अधस्तात्कण्ठकूपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु ।।३५।।
ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः । तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधिः ।।३६।।

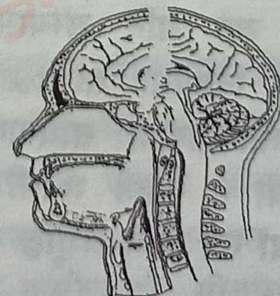
त्यस्पछि फेरि जिब्राको टुप्पोलाई मजासँग । बेरेर कपडाबाट बिस्तारै तान्नु पर्दछ ।
तान्दै तान्दै यसरी नै छ मैनासम्म तानदा । आँखीभुईं बीचसम्म जिब्रो त्यो पुग्न थाल्दछ ।
गरेमा थप अभ्यास पुग्छ गर्धनसम्म नै । अझै अभ्यास गरदा चिउँडोको तलसम्म नै ।
गर्दै यसरी अभ्यास तीन वर्ष पुगे पछि । टाउकाका केशसम्म जिब्रो त्यो पुग्न थाल्दछ ।
अझै अभ्यास गरदा, घाँटीको फेदसम्म र । दायाँ, बायाँ काँधसम्म, जिब्रो त्यो पुग्न थाल्दछ ।
अझै अरू तीन वर्ष अभ्यास गरियो भने । पछाडिको घाँटीसम्म, तलको छातिसम्म नै ।
पुग्न थाल्दछ त्यो जिब्रो, यसरी क्रमपूर्वक । ब्रह्म-रन्ध्रसम्म पुगी त्यस्ले रन्ध्रनै ढाक्न सक्दछ ॥३२-३६॥

शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् । पूर्वं बीजयुता विद्या ह्याख्याता याऽतिदुर्लभा ।।३७।।
तस्याः षडङ्गं कुर्वीत तया षट्स्वरभिन्नया । कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्ध्यादिहेतवे ।।३८।।

बिस्तारै यसरी गर्दै जाँदाखेरि अवश्य नै । जिब्रो हाम्रो ब्रह्म रन्ध्रसम्म पुग्छ अवश्य नै ।
अनि पैले बताएका छवटा बीज-अक्षर । अतिदुर्लभ विद्याका रूपमा ती सँगै लिई ।
षडङ्ग-न्यासका[1] साथै कर-न्यास[2] पनि गर । सर्ब-सिद्धि प्राप्त गर्न यी न्यास गर्नु पर्दछ ॥३७-३८॥

शनैरेवं प्रकर्तव्यमभ्यासं युगपन्न हि ।
युगपद्वर्तते यस्य शरीरं विलयं व्रजेत् ।।३९।।
तस्माच्छनैः शनैः कार्यमभ्यासं मुनिपुङ्गव ।
यदा च बाह्यमार्गेण जिह्वा ब्रह्मबिलं व्रजेत् ।।४०।।
तदा ब्रह्मार्गलं बह्मन्दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि ।

Kechari Mudra



---

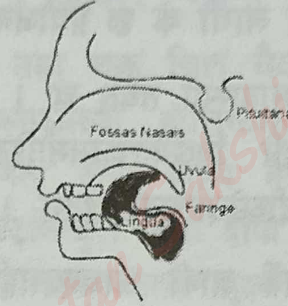
१ हृदय, शिर, टुपी, दुवै काँध, दुइ आँखा र निधार समेत तीन नेत्र, दायाँ हातले शिर वरिपरी घुमाएर बायाँमा ताली (भं सं मं पं सं क्षं) क्रमशः

२ सबै औंला, चोरी औंला, माफी औंला, कान्छी औंला, अनामिका र उल्टो हत्केलामा तालि (भं सं मं पं सं क्षं) छ ठाउँमा छ अक्षर क्रमशः

अङ्गुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वामात्रं निवेशयेत् ।।४१।।
एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति ।
ब्रह्मद्वारे प्रविष्टे तु सम्यङ्मथनमाचरेत् ।।४२।।:

एकै चोटि गर्नुहुन्न बिस्तारै नै गर्नुपर्दछ। गरे हतारमा देह विनष्ट हुन सक्दछ। त्यसैले अति बिस्तारै अभ्यास गर्नु पर्दछ।

**यसरी बाह्य-विधिले[1] जिब्रो गै ब्रह्मछिद्रको[2]।
पुगे पछि प्वाल छेउ, औँलाको अग्र-भागले।
जिब्रो लगेर त्यो छिद्र भित्र हाल्दिनु पर्दछ।
यसै गरी तीन वर्ष अभ्यास गरियो भने।
जिब्रो गई ब्रह्मद्वार भित्र नै पस्न थाल्दछ।
जिब्रो घुमाउनु पर्छ, त्यहाँ जिब्रो पसे पछि ॥३९-४२॥**



(दुबै चित्र साभारः गुगल सर्च)

मथनेन विना केचित्साधयन्ति विपश्चितः । खेचरीमन्त्रसिद्धस्य सिध्यते मथनं विना ।।४३।।
जपं च मथनं चैव कृत्वा शीघ्रं फलं लभेत् । स्वर्णजां रौप्यजां वापि लोहजां वा शलाकिकाम् ।।४४।।
नियोज्य नासिकारन्ध्रं दुग्धसिक्तेन तन्तुना । प्राणान्निरुध्य हृदये सुखमासनमात्मनः ।।४५।।
शनैः सुमथनं कुर्याद्भ्रूमध्ये न्यस्तचक्षुषी । षाण्मासं मथनावस्था भावेनैव प्रजायते ।।४६।।

केही यस्ता पनि योगी पाइन्छन् अति दुर्लभ। गर्छन् खेचरीको सिद्धि यो मन्थन-क्रिया विनै। खेचरी मन्त्रको सिद्धि गरेको छ यदि भने। नगरी मन्थन-क्रिया खेचरी-सिद्धि मिल्दछ। जपको र मन्थनको दुवै अभ्यासबाट नै। सकिन्छ पाउन फल छिट्टै खेचरी-सिद्धिको। यो मन्थन-क्रिया गर्न, सुन, चाँदी, फलामको। जे सकिन्छ लिई काँटी, काँटिको एक छेउमा। दूधबाट भिजाएको डोरी बाँधनु पर्दछ। सुखासन महाँ बस्दै फेरि त्यो डोरी नाकको। हालेर, प्राणवायु त्यो रोकेर छातिमा लगी। दुबै आँखा आँखिभुँईं बीचमा हेर्नु पर्दछ। त्यो काँटिमा बाँधिएको धागोले गर्नु मन्थन। छ मैना मन्थन पछि, थाल्छ देखिन लक्षण ॥४४-४६॥

यथा सुषुप्तिर्बालानां यथा भावस्तथा भवेत् । न सदा मथनं शस्तं मासे मासे समाचरेत् ।।४७।।
सदा रसनया योगी मार्गं न परिसंक्रमेत् । एवं द्वादशवर्षान्ते संसिद्धिर्भवति ध्रुवा ।।४८।।
शरीरे सकलं विश्वं पश्यत्यात्मविभेदतः । ब्रह्माण्डोऽयं महामार्गो राजदन्तोर्ध्वकुण्डली ।।४९।।

सुतेको बालक सरी त्यो बेला हुन्छ साधक। एक पल्ट गर्नु पर्छ मैनामा नित्य होइन। न पसाओस् सधैँ जिब्रो लगेर ब्रह्म छिद्रमा। यो अभ्यास गरे बाह्र वर्षमा सिद्धि मिल्दछ। अभ्यास-क्रममा पूरै विश्व-ब्रह्माण्ड देख्दछ। जिब्रो पस्ने ब्रह्म छिद्रमै, ब्रह्माण्ड अवस्थित ॥४७-४९॥

---

१ खेचरी योगको यो अभ्यासलाई ब्रह्मरन्ध्रसम्म पुग्ने बाहिरी बाटो भनिएको हो। भित्री बाटो चाँहि कुण्डलिनी जगाएर भित्रभित्रै पुग्ने तरिका हो।

२ तालुको पछिल्तिरबाट नाकसँग जोडिएको वायुको नलीको बाटो घाँटीमा गएर खुल्दछ। त्यसलाई तालुको मूल भनिन्छ। तालुको मूलमा जोडिएको चक्रलाई तालुचक्र भनिन्छ। यसको सोझो सम्बन्ध मस्तिष्कको बीचमा सहस्रारचक्र र ब्रह्मरन्ध्रसँग पनि हुन्छ। तालुको मूलमा खुल्ने मार्गको यही प्रवेश स्थललाई नै यहाँ ब्रह्मछिद्र (ब्रह्मविवर वा ब्रह्मविल) भनि उल्लेख गरिएको छ।

तेस्रो अध्याय

मेलनमन्त्रः ह्रीं भं सं मं पं सं क्षम् । पद्मज उवाच । अमावास्या च प्रतिपत्पौर्णमासी च शंकर । अस्याः का वर्ण्यते संज्ञा एतदाख्याहि तत्त्वतः ।।१।।

ह्रीं भं सं मं पं (र)[1] सं क्षं, यै नै मन्थन-मन्त्र हो । ब्रह्माजीले फेरि त्यहाँ शिवजीलाई सोध्नुभो । सिद्धि गर्ने साधकको लागी के छ प्रयोजन । औँसी, प्रतिपदा त्यस्तै पूर्णिमाको, बताउनोस् ॥ १ ॥

प्रतिपद्दिनतोऽकाले अमावास्या तथैव च । पौर्णमास्यां स्थिरीकुर्यात्स च पन्था हि नान्यथा ।।२।।
कामेन विषयाकाङ्क्षी विषयात्काममोहितः । द्वावेव संत्यजेन्नित्यं निरञ्जनमुपाश्रयेत् ।।३।।
अपरं संत्यजेत्सर्वं यदीच्छेदात्मनो हितम् । शक्तिमध्ये मनः कृत्वा मनः शक्तेश्च मध्यगम् ।।४।।

सिद्धिको चाहना गर्ने ज्ञानी साधकलाई ता । सुरुमा औँसीको जस्तो अन्धकारै जतातते । बीचमा चैँ प्रतिपदा जस्तो हल्का प्रकाश र । पूर्णिमा वा पूर्ण-ज्ञान पछि, पूर्ण प्रकाशित । क्रम यै हो ज्ञानको र यही कल्याणमार्ग हो । लिएर कामना मान्छे वासना तर्फ लागदछ । वासनाले अरू अझै कामना नै बढाउँछ । छोडेर यी दुबै, लाउ परमात्मातिरै मन । आफ्नो भलो चाहनेले छोडी अरू सबै कुरा । मन कुण्डलिनी माझ, कुण्डलिनी मनै बीच । राखेर सर्वदा त्यस्कै गर्नु पर्दछ चिन्तन ॥२-४॥

मनसा मन आलोक्य तत्त्यजेत्परमं पदम् । मन एव हि बिन्दुश्च उत्पत्तिस्थितिकारणम् ।।५।।
मनसोत्पद्यते बिन्दुर्यथा क्षीरं घृतात्मकम् । न च बन्धनमध्यस्थं तद्वै कारणमानसम् ।।६।।

मनले मन हेरेर मनमुक्त भए पछि । त्यही नै हो मुक्तिमार्ग त्यही हो परमंपद । मनै हो ईश्वर पनि, मनले सृष्टि गर्दछ । मनले पालना गर्छ मनले नाश गर्दछ । ईश जन्मिन्छ मनमा, दूधमा घिउको सरी । हुन्छन् बन्धन् मनै भित्र, हुन्नन् ईश्वरमा कवै ॥५-६॥

चन्द्रार्कमध्यमा शक्तिर्यत्रस्था तत्र बन्धनम् । ज्ञात्वा सुषुम्नां तद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।।७।।
स्थित्वासौ बैन्दवस्थाने घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत् । वायुं बिन्दुं समाख्यातं सत्त्वं प्रकृतिमेव च ।।८।।

चन्द्रा-सूर्या नाडी अर्थात् इडा र पिङ्गला महाँ । बस्ने वायुशक्तिबाट मान्छे पर्दछ बन्धन । कुरा बुझी यो ज्ञानीले बीचको शक्ति केन्द्रमा । सुषुम्ना नाडिको बीच वायु लैजानु पर्दछ । विन्दुस्थान महाँ प्राण रोकेर नासिकाबट । वायु नियन्त्रण-क्रिया ज्ञानीले गर्नु पर्दछ । वायु, बिन्दु र प्रकृति यी तीनै तत्त्व बीचको । विस्तारित-स्वरूपै हो प्राणवायु भनी बुझ ॥७-८॥

षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डलम् । मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरं तृतीयकम् ।।९।।
अनाहतं विशुद्धिं च आज्ञाचक्रं च षष्ठकम् । आधारं गुदमित्युक्तं स्वाधिष्ठानं तु लैङ्गिकम् ।।१०।।
मणिपूरं नाभिदेशं हृदयस्थमनाहतम् । विशुद्धिः कण्ठमूले च आज्ञाचक्रं च मस्तकम् ।।११।।
षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डले । प्रविशेद्वायुमाकृष्य तथैवोर्ध्वं नियोजयेत् ।।१२।।

छ वटै चक्र जानेर, सबै पार गरीकन । सुख मण्डलमा अर्थात् सहस्रारमहाँ पस । मूलाधार हो पहिलो छ वटा चक्र बीचमा । स्वाधिष्ठान त्यस्पछि र मणिपूरक तेसरो ।

---

१ कोष्ठ भित्रको (र) मन्थन-मन्त्रको भाग होइन । खाली लय वा छन्द मिलाउनको लागी मात्र त्यहाँ विन्यास गरिएको हो ।

अनाहत, विशुद्धि र आज्ञाचक्रहरू गरी । छवटा चक्रका केन्द्र हुन्छन् मानव-देहमा ।
मूलाधार गुदा छेऊ, स्वाधिष्ठान छ लिङ्गको । छेउमा अनि त्यस्तै नै नाभिमा मणिपूरक ।
अनाहतचक्र भने हृदय स्थानमा स्थित । विशुद्धिचक्र घाँटीमा, आज्ञाचक्र शिरै महाँ ।
छवटै चक्र जानेर सबै पार गरीकन । सुख मण्डलमा अर्थात् सहस्रारमहाँ पस ।
तलबाट वायुलाई तान्दै मास्तिर-मास्तिर । अन्तमा गै सहस्रार चक्रमा नै पुऱ्याउनु ॥९-१२॥

एवं समभ्यसेद्वायुं स ब्रह्माण्डमयो भवेत् । वायुं बिन्दुं तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत् ।।१३।।
समाधिमेकेन सममममृतं यान्ति योगिनः । यथाग्निर्दारुमध्यस्थो नोत्तिष्ठेन्मथनं विना ।।१४।।
विना चाभ्यासयोगने ज्ञानदीपस्तथा न हि । घटमध्यगतो दीपो बाह्ये नैव प्रकाशते ।।१५।।
भिन्ने तस्मिन्घटे चैव दीपज्वाला च भासते । स्वकायं घटमित्युक्तं यथा दीपो हि तत्पदम् ।।१६।।
गुरुवाक्यसमाभिन्ने ब्रह्मज्ञानं स्फुटीभवेत् । कर्णधारं गुरुं प्राप्य कृत्वा सूक्ष्मं तरन्ति च ।।१७।।

यस्तो अभ्यास गरदा वायु ब्रह्माण्डमा गई । ब्रह्माण्डमय भैहाल्छ, सही अभ्यास भो भने ।
वायुको, बिन्दुको, त्यस्तै चक्रको, चित्तको पनि । राम्रो अभ्यास हुनगो यदि साधकको भने ।
योगीको परमात्मामा ऐक्यता हुन पुग्दछ । अमृत-तत्त्व योगीले सहजै पाइहाल्दछ ।
काठको बीचमा आगो रहन्छ तर अग्नि त्यो । नरगड्दा सम्म जस्तै आगो निक्लन्न बाहिर ।
विना अभ्यास ज्ञानीको त्यस्तै ज्ञानरूपी दियो । बल्दैन जब पाउन्न अभ्यास चाहिने जति ।
घैंटाको बीचको बत्ती उज्यालो दिन्न बाहिर । घैंटो फुटाए बत्तीको उज्यालो छिर्छ बाहिर ।
शरीररूपी घैंटाको भित्रमा बलि राखने । ब्रह्मरूपी त्यो प्रकाश कैल्यै देखिन्न बाहिर ।
जैलेसम्म गुरुबाट ज्ञान पाएर ज्ञानीले । ज्ञानरूपी हतौडाले नहानेसम्म जोरले ।
त्यसैले गुरुलाई नै कर्णधार[1] बनाउनु । सकिन्छ तब मात्रै नै तर्न यो भवसागर ॥१३-१७॥

अभ्यासवासनाशक्त्या तरन्ति भवसागराम् । परायामङ्कुरीभूय पश्यन्त्यां द्विदलीकृता ।।१८।। मध्यमायां मुकुलिता वैखर्यां विकसीकृता । पूर्वं यथोदिता या वाग्विलोमेनास्तगा भवेत् ।।१९।।

श्रेष्ठ संस्कार र अनि लगातार प्रयासले । ज्ञानी साधक तर्नेछन् भवसागर पार यो ।
यो देहभित्रको वाणी धेरै चरण पार भै । परामा यो टुसाएर, पश्यन्तीमा दुई दल ।
मध्यमामा कोपिला भै, वैखरीमा[2] प्रफुल्लित । हुँदै जसरी यो फुल्छे, त्यसरी नै बिलाउँछे ॥१८-१९॥

तस्या वाचः परो देवः कूटस्थो वाक्प्रबोधकः । सोऽहमस्मीति निश्चित्य यः सदा वर्तते पुमान् ।।२०।।
शब्दैरुच्चावचैर्नीचैर्भाषितोऽपि न लिप्यते । विश्वश्च तैजसश्चैव प्राज्ञश्चेति च ते त्रयः ।।२१।।
विराड्हिरण्यगर्भश्च ईश्वरश्चेति ते त्रयः । ब्रह्माण्डं चैव पिण्डाण्डं लोका भूरादयः क्रमात् ।।२२।।
स्वस्वोपाधिलयादेव लीयन्ते प्रत्यगात्मनि । अण्डं ज्ञानाग्निना तप्तं लीयते कारणैः सह ।।२३।।

म नै कूटस्थ[3] हूँ देव, त्यो वाणीको प्रबोधक । भन्ने सोचेर जसले व्यवहार चलाउँछ ।
त्यस्तालाई ऊँच नीच जस्तो शब्द लिईकन । बोलाए पनि क्यै उस्मा, देखिन्न प्रतिकूलता ।

---

१ नाउ तार्ने माझी जस्तै, भवसागर तार्ने माझि बनाउनु भन्ने भाव हो ।
२ देहबाट वाणी निक्लदा, मूलाधारबाट परा, हृदयबाट पश्यन्ती, घाँटीबाट मध्यमा र मुखबाट वैखरी यी चार क्रममा हुँदै बाहिर निक्लने क्रम बताएको ।
३ भित्र लुकेर रहेको वा आन्तर्यमा रहेका तर बाहिर नदेखिने ।

विश्व, तैजस र प्राज्ञ, (स्थूल, सूक्ष्म र कारण) । यी तीनोटै पिण्डहरू बनेका छन् यथाक्रम । हिरण्यगर्भ र विराट् साथै ईश्वररूपका । ब्रह्माण्डका रूपहरू तीनोटै विद्यमान छन् । त्यस्तै पृथ्वी, अन्तरिक्ष, स्वर्गलोक क्रमैसँग । त्रिलोकका रूप लिई यहाँ चर्चित छन् सबै । आफ्ना उपाधिहरू ती सकिन्छन् जब साथमा । ती पूर्वस्थितिमै लीन हुन्छन् कारण रूपमा ॥२०-२३॥

परमात्मनि लीनं तत्परं ब्रह्मैव जायते । ततः स्तिमितगम्भीरं न तेजो न तमस्ततम् ।।२४।।
अनाख्यमनभिव्यक्तं सत्किंचिदवशिष्यते । ध्यात्वा मध्यस्थमात्मानं कलशान्तरदीपवत् ।।२५।।
अङ्गुष्ठमात्रमात्मानमधूमज्योतिरूपकम् । प्रकाशयन्तमन्तःस्थं ध्यायेत्कूटस्थमव्ययम् ।।२६।।

यो जीव परमात्मामा जब गै लीन बन्दछ । त्यस्पछि ऐक्य भै जीव बन्छ ऊ परब्रह्म नै । उज्यालो पनि त्यो छैन, अँध्यारो पनि ह्वैन ऊ । मात्र एक सत् स्वरूप खाली अव्यक्त बन्दछ । दियो कलशको भित्र बलेझैं, देह भित्रको । आफ्नै आन्तर्यको आत्मतत्त्वको ध्यान-लीन भै । औंलाको सरि आकार, धुवाँ-विहीन ज्योतिझैं । प्रकाशित र कूटस्थ, अविनाशी स्वरूपको । अन्तस्करणको ध्यान योगीले गर्नु पर्दछ ॥२४-२६॥

विज्ञानात्मा तथा देहे जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितः । मायया मोहितः पश्चाद्बहुजन्मान्तरे पुनः ।।२७।।
सत्कर्मपरिपाकात्तु स्वविकारं चिकीर्षति । कोऽहं कथमयं दोषः संसाराख्य उपागतः ।।२८।।
जाग्रत्स्वप्ने व्यवहरन्त्सुषुप्तौ क्व गतिर्मम । इति चिन्तापरो भूत्वा स्वभासा च विशेषतः ।।२९।।
अज्ञानात्तु चिदाभासो बहिस्तापेन तापितः । दग्धं भवत्येव तदा तूलपिण्डमिवाग्निना ।।३०।।
दहरस्थः प्रत्यगात्मा नष्टे ज्ञाने ततः परम् । विततो व्याप्य विज्ञानं दहत्येव क्षणेन तु ।।३१।।
मनोमयज्ञानमयान्सम्यग्दग्ध्वा क्रमेण तु घटस्थदीपवच्छश्वदन्तरेव प्रकाशते ।।३२।।

विज्ञानमय नै हुन्छ आत्माको मूलरूप ता । जब त्यो देहमा पस्छ मायाको वशमा परी । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिको स्थितिमा पुगिहाल्दछ । अनि मायाबटै आत्मा हुन थाल्छ विमोहित । अनि फेरि जन्म-जन्म, पुनर्जन्म भए पछि । आफ्ना सत्कर्मले गर्दा फेरि ऊ सोच्न थाल्दछ । म को हुँ, कसरी दोषपूर्ण संसारमा पुगैं । जाग्रत्, स्वप्न अवस्थामा हुन्छु कर्ता सरी तर । सुषुप्तिमा स्थिति मेरो कस्तो हुन्छ भनीकन । निरन्तर तर्कना र चिन्तना गर्न थाल्दछ । अनि जस्तै रुवालाई आगोले भष्म पार्दछ । उस्को चैतन्यको ताप-प्रभावहरूले अनि । उस्कै भित्र रहेको त्यो अज्ञान नष्ट पार्दछ । सांसारिक ज्ञान जब यसरी नष्ट बन्दछन् । उस्को आन्तर्यको साक्षात्-आत्मा हुन्छ प्रकाशित । त्यस्पछि त्यै ज्ञानबाट विश्व-विज्ञानको पनि । विनाश हुन्छ र अनि, मनोमय स्वरूपको । साथै विज्ञानमयको पूर्ण नाश भए पछि । घडाभित्र बलेको त्यो दीपज्योति समान भै । आन्तर्यमा ज्योति आफ्नै आनन्दमय बल्दछ ॥२८-३२॥

ध्यायन्नास्ते मुनिश्चैवमासुप्तेरामृतस्तु यः । जीवन्मुक्तः स विज्ञेयः स धन्यः कृतकृत्यवान् ।।३३।।
जीवन्मुक्तपदं त्यक्त्वा स्वदेहे कालसात्कृते । विशदविदेहमुक्तत्वं पवनोऽस्पन्दतामिव ।।३४।।
अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथाऽरसं नित्यमगन्धवच्च यत् । अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं तदेव शिष्यत्यमलं निरामयम् । इत्युपनिषत् ।।३५।।

प्रातकाल उठेदेखि नसुतेसम्म रात्रिमा । नमरेसम्म जसले यसरी ध्यान गर्दछ । त्यो जीवन्मुक्त हो साथै धन्य हो, कृतकृत्य हो । त्यस्तो जीवन्मुक्त योगी कालले जब मर्दछ ।

विदेहमुक्त त्यो हुन्छ, त्यस्पछिको स्थिति भने । वेगहीन वायु जस्तै व्योममा लीन बन्दछ । शब्दहीन, स्पर्शहीन, रूपहीन र अव्यय । रसहीन, गन्धहीन सर्वदा नित्यतत्त्व र । आदिहीन, अन्तहीन, महान परमंपद । मात्र बाँकी शेष बच्छ, स्वच्छ निर्मलरूपको । यही बयान गरियो योगकुण्डलीमा पनि । यति भनी उपनिषद् यहीँ विश्राम गर्दछ ॥३३-३५॥

शान्तिपाठः

ॐसहनाववु सह नौ भुनक्तु...... **सधैँ अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।।इति योगकुण्डल्युपनिषत्समाप्ता।।

इति योगकुण्डली उपनिषदेको ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार २७ गते महेन्द्रनगर ।

॥ योगचूडामण्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् सामवेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा योगसाधनाद्वारा आत्मशक्ति प्रबर्द्धन गर्ने प्रक्रियाबारे वर्णन गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार असार २८ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषादं माहं व्रम्ह निरकुर्या मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ।।

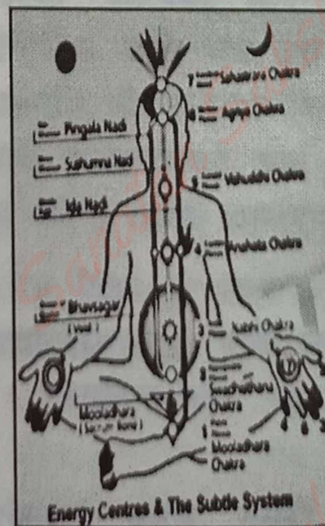
मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् ।
ब्राह्मी उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ ।
मेरो र यस्को सम्वन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहुन् ।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षयशान्ति होस् ॥

योगचूडामणिं वक्ष्ये योगिनां हितकाम्यया । कैवल्यसिद्धिदं गूढं सेवितं योगवित्तमैः ।।१।।

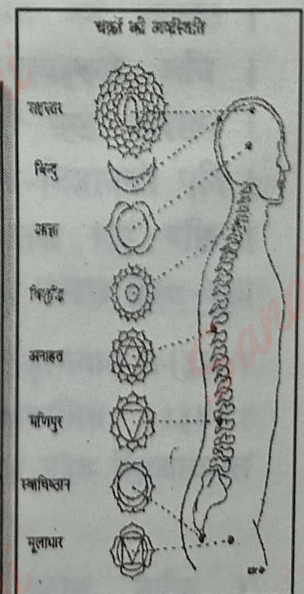
भन्छु उपनिषद् आज योगचूडामणि अब । कैवल्यसिद्धिका लागि सोचदै योगीको हित ।
अतिगोप्य उपनिषद् योगसाधकले सधैँ । गरून् अभ्यास यसको, मोक्ष पाउन खातिर ॥ १ ॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा । ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ।।२।। एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् । षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।।३।। स्वदेहे यो न जानाति तस्य सिद्धिः कथं भवेत् । चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ।।४।। नाभौ दशदलं पद्मं हृदये द्वादशारकम् । षोडशारं विशुद्धाख्यं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।।५।। सहस्रदलसंख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथि । आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।।६।। योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते । कामाख्यं तु गुदस्थाने पङ्कजं तु चतुर्दलम् ।।७।। तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता । तस्या मध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।।८।।

प्राणायाम, आसन र प्रत्याहार र धारणा ।
समाधि, ध्यानका साथै छ-अङ्गी योग मान्दछन् ।
यौटा सिद्धासन अनि अर्को चैँ कमलासन ।
आफ्नो शरीरका भित्र छवटा चक्रको स्थिति ।
आधार सोह्रका साथै तीनोटा लक्ष्यको स्थिति ।
रहेका पाँच आकाश नजानेसम्म योगीले ।
मुक्ति र सिद्धि प्राप्तिको सकिन्न गर्न निश्चय ।
देहका यी चक्रमध्ये मूलाधार चतुर्दल[1] ।
स्वाधिष्ठानचक्रमा चैँ छ वटा दल छन् बुझ ।



Energy Centres & The Subtle System



१ चारवटा पत्ता भएको फूल जस्तो ।

नाभिचक्र नाईटोमा दसोटा दलयुक्त छ । त्यस्तै हृदयमा बाह्रदलको पद्मचक्र छ ।
अनाहतचक्र पनी यस्लाई योगी भन्दछन् । विशुद्ध चक्र त्यो सोह्रदलले परिपूर्ण छ ।
आँखिभुँईं बीच आज्ञाचक्रका दुइटा दल । हजारदलले युक्त त्यो सहस्रार नामको ।
महाचक्र ब्रह्मरन्ध्र लिइ बस्छ महापथ । मूलाधार हो पहिलो, स्वाधिष्ठान छ दोसरो ।
ती दुवै चक्रको बीच जहाँ कुण्डलिनी स्थित । योनिस्थान त्यहाँ भन्छन्, कामरूप भनिन्छ त्यो ।
गुदास्थानमहाँ चारदलको कमल स्थित । जस्लाई भन्दछन् काम, त्यसैको बीच भागमा ।
सिद्ध मानिसले जस्को गर्दछन् अभिवन्दना । महालिङ्ग रहेको छ केही पश्चिम फर्किई ॥२-८॥

नाभौ तु मणिवद्बिम्बं यो जानाति स योगवित् । तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।।९।।
त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधोमेढ्रात्प्रतिष्ठितम् । समाधौ परमं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।।१०।।

नाइटोमा मणि जस्तै रहने मणिचक्र छ । योगी जस्ले जान्दछ यो त्यही नै योगविज्ञ हो ।
तताएको स्वर्ण जस्तै अपूर्व कान्तियुक्त छ । त्रिकोणाकारका साथै चम्केको विजुली सरी ।
पुरुषलिङ्गभन्दा त्यो अलि तल्तिर अग्निको । लिएर रूप त्यो बस्छ, समाधि-स्थितिमा भने ।
चारैतिर फैलिएको अनन्त विश्वतोमुख । परम-ज्योतिको हुन्छ त्यहीँ नै दीव्य-दर्शन ॥९-१०॥

तस्मिन्दृष्टे महायोगे यातायातो न विद्यते । स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ।।११।।
स्वाधिष्ठानाश्रयादस्मान्मेढ्रमेवाभिधीयते । तन्तुना मणिवत्प्रोतो योऽत्र कन्दः सुषुम्नया ।।१२।।

योगाभ्यास गर्न बस्दा यदि त्यो ज्योति देखिए । जन्म-मृत्यु चक्र बोकी पर्दैन फेरि फर्कन ।
स्व भन्नाले प्राण अनि अधिष्ठान निवास हो । प्राण बस्ने हुँदा स्वाधिष्ठान यो नाम भैगयो ।
स्वाधिष्ठानमहाँ बस्ने हुनाले मेढ्र भन्दछन् । धागो छिराए सरि नै मणिमा, नाडिजाल त्यो ।
सुषुम्नामा जोडिएर रहने गर्दछन् त्यहाँ ॥११-१२॥

तन्नाभिमण्डले चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् । द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ।।१३।। तावज्जीवो भ्रमत्येवं यावत्तत्त्वं न विन्दति । ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दे योनिः खगाण्डवत् ।।१४।। तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः । तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृता ।।१५।। प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तासु दश स्मृताः । इडा च पिङ्गला चैवा सुषुम्ना च तृतीयगा ।।१६।। गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी । अलम्बुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।।१७।। एतन्नाडीमहाचक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा । इडा वामे स्थिता भावे दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ।।१८।। सुषुम्ना मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि । दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।।१९।। यशस्विनी वामकर्णे चानने चाप्यलम्बुसा । कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने तु शङ्खिनी ।।२०।।

नाभिमण्डलमा बस्ने चक्र त्यो मणिपूरक । बाह्रोटा दलले युक्त, पाप-पुण्यविहीन छ ।
यो चक्रको तत्त्व ज्ञान नपाएसम्म मानिस । संसारमै घुमी राख्छ मिल्दैन मुक्ति क्यै गरी ।
लिङ्गमाथि, नाभिमुनि, बस्छिन् कुण्डलिनी त्यहाँ । अण्डा-चराको जस्तै छ आकार-परिदृश्यमा ।
यहीँबाट नाडि-जाल बहत्तर हजार नै । पूरै शरीरमा फैली रहेका यत्र-तत्र छन् ।
बहत्तर नाडिहरू ती मध्ये मुख्य मान्दछन् । प्राण-धारण गर्नेमा त्यसमा मुख्य छन् दस ।
इडा र पिङ्गला त्यस्तै सुषुम्ना मुख्य नाडि हुन् । गान्धारी, हस्तिजिह्वा र पूषा अनि यशस्विनी ।

अलम्बुसा, कुहू त्यस्तै शङ्खिनी चैं दसौं छिन । यी नाडिको महाचक्र जान्नु पर्दछ योगीले ।
देब्रे तर्फ इडा बस्छिन्, दाहिने तर्फ पिङ्गला । सुषुम्ना बीचमा, देब्रे आँखा गान्धारीको स्थल ।
हस्तिजिह्वा भने बस्छिन् दायाँ नेत्रमहाँ गई । दाहिने कानमा पूषा, देब्रे कान यशस्विनी ।
अलम्बुसा छिन् मुखमा, कुहू छिन् लिङ्गक्षेत्रमा । मूलस्थानमहाँ बस्छिन् नाडी शङ्खिनी नामकी ॥१३-२०॥

एवं द्वारं समाश्रित्य तिष्ठन्ते नाडयः क्रमात् । इडापिङ्गलासौषुम्नाः प्राणमार्गे च संस्थिताः ।।२१।।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः । प्राणापानसमानाख्या व्यानोदानौ च वायवः ।।२२।।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः । हृदि प्राणः स्थितो नित्यमपानो गुदमण्डले ।।२३।।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः । व्यानः सर्वशरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।।२४।।
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तथा । कृकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।।२५।।
न जहाति मृतं वापि सर्वव्यापी धनंजयः । एते नाडीषु सर्वासु भ्रमन्ते जीवजन्तवः ।।२६।।
आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः । प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ।।२७।।
प्राणापानवशो जीवो ह्याधश्चोर्ध्वं च गच्छति । वामदक्षिणमार्गाभ्यां चञ्चलत्वान्न दृश्यते ।।२८।।
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः । गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कर्षति ।।२९।।
प्राणापानवशो जीवो ह्याधश्चोर्ध्वं च गच्छति । अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधःसंस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ।।३०।।

देहभित्र एक द्वार, एक नाडी अवस्थित । सुषुम्ना, पिङ्गला, इडा, बसेका प्राण मार्गमा ।
धारणा प्राणको गर्छन् सूर्य, चन्द्र र अग्निले । अपान, प्राण र व्यान, समान र उदान यी ।
नाग, कूर्म र कृकर, देवदत्त, धनञ्जय । प्राण बस्छ हृदयमा, अपान मल-द्वारमा ।
समानको नाभिक्षेत्र, उदान घाँटी बीचमा । सबै शरीरमा व्यान, यी पाँच मुख्य वायु हुन् ।
आँखा झिम्क्याउँदा कूर्म, नाग वायु डकारदा । हाच्छिउँ गर्दा कृकर र देवदत्त छ हा...ईमा ।
मरे पछि पनि वायु छोडदैन धनञ्जय । यिनै दसवटा वायु चल्दछन् जीव-जन्तुमा ।
उफार्दा हातले जस्तै भकुण्डो उफ्री राख्दछ । अपान र प्राणबाट जीव यो चली राख्दछ ।
अपान-प्राणले जीव माथि, तल र दाहिने । देब्रे कुदी राख्छ, तर देखिन्न तीव्र-वेगले ।
तानिए सरि डोरीले बाँधिएका चरा-चुरि । अपान-प्राण वायुले मान्छे तान्छन् त्यसैगरी ।
अपानलाई प्राणैले, प्राणलाई अपानले । तानिराख्छन् र यो जीव तिनकै चक्रमा परी ।
दायाँ, बायाँ, माथि, तल, आवागमन गर्दछ । जस्ले जान्दछ यो तत्त्व, त्यसैले योग जान्दछ ॥२१-३०॥

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः । हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।।३१।। षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः । एतत्संख्यान्वितं मंत्रं जीवो जपति सर्वदा ।।३२।। अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा । अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ।।३३।। अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः । अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ।।३४।।

ह, ले बाहिर जाने र स, ले यो भित्र पस्दछ । सधैं जपी राख्छ जीव मन्त्र यो हंस-हंसको ।
दिन-रात जपी राख्दा मन्त्रको गिन्ती पुग्दछ । एक्कीस् हजार छ सये, घण्टा चौबिस जोड्दा ।
योगीलाई मोक्ष दिने गायत्री अजपा यिनी । सबै पाप पखालिन्छन् मात्रै सङ्कल्पले पनि ।
अजपा सरिको विद्या, अजपा सरिको जप । अजपा सरिको ज्ञान, न थियो न हुनेछ क्यै ॥३१-३४॥

कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी । प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ।।३५।। कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः । ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ।।३६।। येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं मनोमयम् । मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।।३७।। प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह । सूचीवद्गात्रमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।।३८।। उद्घाटयेत्कवाटं तु यथा कुञ्चिकया गृहम् । कुण्डलिन्यां तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ।।३९।।

कुण्डलिनीबाट निक्ली गायत्री प्राणधारिणी[1] । प्राणविद्या, महाविद्या यिनै गायत्री हुन् बुझ । जस्ले जान्दछ यो तत्त्व, त्यही नै वेदविज्ञ हो । कन्द माथि[2] कुण्डलिनी आठ फन्का घुमीकन । आफ्नो मुखैबाट छोपी मुख त्यो ब्रह्मद्वारको । सुतेकी छिन् कुण्डलिनी मस्तभै परमेश्वरी । अपान, प्राणवायु र मन, अग्नि मिलीकन । ताते पछि सुषुम्नाको मार्ग पक्री सियो सरी । भिन्न चक्रहरू तोड्दै अझ मास्तिर उठ्दछिन् । जसरी घरको ताला चाबिले खोल्न सक्दछ । त्यस्तै कुण्डलिनीबाट योगीले मोक्षमार्गका । बन्द ढोकाहरू खोल्दै, मुक्तिको लक्ष्य भेट्दछन् ॥३५-३९॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेष्तिम् ।।४०।। वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ।।४०।।

पहिले दृढ भै बस्नु पद्मासन लिईकन । हातलाई काखमहाँ तल मास्तिर राखदै । हस्तमुद्रा सम्पुटित राख्दै शिर नीचा गरी । चिउँडो लगेर छातिमा छुवाइकन राखनु । ब्रह्मकै ध्यान गरनु एकाग्र मन लीकन । श्वासलाई भित्र तान्ने अनि बाहिर फालने । प्रक्रिया यो वार-वार दोहोऱ्याउनु पर्दछ । प्राणवायु भित्र तान, अपान खैँच मास्तिर । प्रणायाम प्रक्रिया यो जस्ले अभ्यास गर्दछ । अपार शक्ति त्यसले पाएको बोध गर्दछ ॥ ४० ॥

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमसंजातवारिणा । कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ।।४१।। ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः । अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ।।४२।।

प्राणायाम प्रक्रियामा निक्लेका पसिना सबै । आफ्नै शरीरका अङ्ग गर्नु पर्दछ मालिस । नुनिलो, अमिलो, पीरो छोडेर दूध सेवन । अथवा दूधले बन्ने पदार्थ गर्नु भोजन । थोरै खाई, ब्रह्मचारी रहेर यदि योगीले । योग-अभ्यास यदि यो एक वर्ष गऱ्यो भने । योगको सिद्धि त्यस्ताले निश्चयै प्राप्त गर्दछ । न लिनु अरू क्यै शङ्का के पो होला भनीकन ॥४१-४२॥

सुस्निग्धमधुराहाश्चतुर्थांशिविवर्जितः । भुञ्जते शिवसंप्रीत्या मिताहारी स उच्यते ।।४३।। कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः । बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा ।।४४।।

मिठो र मसिनो खाना चौथाइ-पेटछोडदै । खानु अल्पाहार जान, शिव-संतुष्टि खातिर । कन्द माथि कुण्डलिनी आठ फन्का लिई स्थित । मूर्खलाई बाँधि राख्न, योगीको मुक्ति खातिर ।४३-४४।

महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलन्धरम् । मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम् ।।४५।। पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् । अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ।।४६।। अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः । युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।।४७।। ओड्याणं

---

१ प्राणलाई धारण गर्ने मूलशक्तिका रूपमा गायत्री शक्तिलाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।
२ गुदामाथि र लिङ्गको तल रहेका अण्डाकार डल्लोलाई यहाँ कन्द भनेर उल्लेख गरिएको छ ।

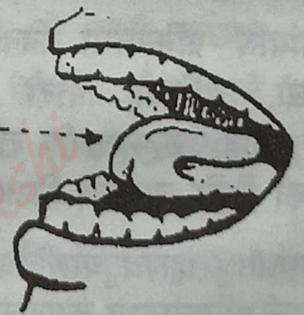
कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः । ओड्डियाणं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ।।४८।। उदरात्पश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते । ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ।।४९।। बध्नाति हि शिरोजातमधोगामि नभोजलम् । ततो जालन्धरो बन्धः कष्टदुःखौघनाशनः ।।५०।। जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे । न पीयूषं पतत्याग्नौ न च वायुः प्रधावति ।।५१।।

महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियाण त्यसैगरी । जालन्धर-बन्ध अनि मूल बन्धहरू यिनी । ज्ञानी साधक योगीले जानेको छ भने यदि । सहजै मुक्तिको मार्ग त्यो योगी प्राप्त गर्दछ । योनिस्थान दवाएर कुर्कुच्चाको दवावले । दृढताका साथ तान्नु अपानवायु माथ्तिर । यो प्रक्रियालाई भन्छन् मूलबन्ध भनीकन । अपान र प्राणलाई एकैठाउँ पुऱ्याउँदा । मलको मूत्रको कोप अत्यन्तै कम्ती बन्दछ । मूलबन्ध गरी राख्ने बूढो, तन्नेरी बन्दछ । पेटलाई नाभिमुनि तानिन्छ जव भित्र नै । त्यस्लाई पश्चिमोत्तान भनिन्छ योगशास्त्रमा । उड्डियान बन्ध पनि गरिन्छ त्यही पेटमा । शिरबाट बगी तल्लो भागमा आउने जल । शिरोभाग तिरै रोक्ने प्रक्रियालाई योगमा । जालन्धर-बन्ध भन्छन्, दुख कष्ट हटाउने । खुम्च्याएर घाँटी तल, चिउँडो छातिमा थिची । जालन्धर-बन्ध जव गरिन्छ विधिपूर्वक । अमृतरस माथिको तल झर्दैन अग्निमा । न जान्छ वायु तिर नै, त्यहीं सुस्थिर बन्दछ ॥४५-५१॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा । भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।५२।।
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा । न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।।५३।।
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न स कर्मभिः । बाध्यते न च केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।।५४।।
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे यतः । तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धनमस्कृता ।।५५।।
बिन्दुमूलशरीराणि शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः । भावयन्ती शरीराणि आपादतलमस्तकम् ।।५६।।
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः । न तस्य क्षीयते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ।।५७।।
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः । यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।।५८।।

**जिब्रो दोबारेर उल्टो, घाँटीको बीच तालुमा ।
पसाउने क्रियालाई मुद्रा-खेचरी भन्दछन् ।
मुद्रा-खेचरी जानेर अभ्यास जसले गऱ्यो ।
हुन्न मूर्च्छित त्यो कैल्यै, भोक-प्यास र रोगले ।
निद्रा पनि सताउन्न, रहन्न मृत्युको भय ।
न व्याधिले दुख्ख दिन्छ, लिप्त बन्दैन कर्ममा ।**

(खेचरीमुद्रा >)



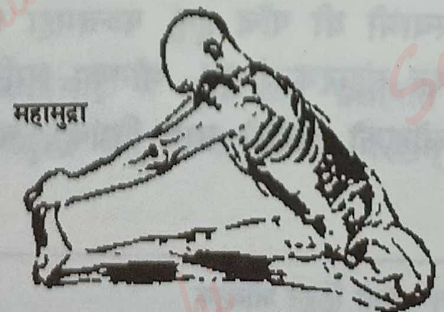
खेचरी-विज्ञ पर्दैनन् कुनै बन्धनमा पनि । चित्त आकाशमै रम्ने, जिब्रो आकाशमै स्थित । तसर्थ खेचरी भन्ने मुद्राको नाम राखियो । यस्लाई सिद्धपुरुषहरू गर्छन् नमो-नम । शिरदेखि पाउसम्म, देहका सब अङ्ग यी । यी सबै अङ्गको मूल-बिन्दु खेचरी जाननु । खेचरीबाट नै सारा अङ्गले पुष्टि पाउँछन् । साधेर खेचरी मुद्रा जिब्रो उल्टो गरीकन । गलाको भित्रको ब्रह्मछिद्र ढाक्दछ योगी जो । त्यस्तालाई तरुनीले अङ्कमालै गरे पनि । वीर्यपात हुन्न त्यस्को रहन्छ देहमै स्थिर । मुद्रा खेचरी बाँधेमा हुँदैन वीर्यको क्षय । जवसम्म देहभित्र वीर्य सुस्थिर बन्दछ । तबसम्म देहीलाई के हुन्थ्यो मृत्युको डर ? ॥५२-५८॥

ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् । व्रजत्यूर्ध्वं गतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ।।५९।।
स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा । पाण्डरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।।६०।।
सिन्दूरव्रातसंकाशं रविस्थानस्थितं रजः । शशिस्थानस्थितं शुक्लं तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।।६१।।
बिन्दुब्रह्मा रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः । उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।।६२।।
वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं च यथा रजः । याति बिन्दुः सदैकत्वं भवेद्दिव्यवपुस्तदा ।।६३।।
शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संगतम् । तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ।।६४।।
शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः । रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ।।६५।।

कथं कदाचित् त्यो वीर्य अथवा बिन्दुतत्त्व त्यो । बलीरहेको अग्निमा खसिहाल्यो भने पनि ।
योनी मुद्रा अँगालेर बलपूर्वक वीर्य त्यो । रोकेर सजिलै तान्न सकिन्छ फेरि माास्तिर ।
त्यो वीर्य वा बिन्दुतत्त्व हुन्छन् दुई प्रकारका । कुसुमे रङ्ग यौटाको अर्काको श्वेत रङ्ग छ ।
सेताको नाम हो शुक्ल, कुसुमेको महारज । थुप्रो सिन्दूरको जस्तै रविस्थान प्रकाशित ।
त्यै रविस्थानमा बस्छ महारज गईकन । त्यस्तै चन्द्रस्थान गई शुक्ल हुन्छ अवस्थित ।
शुक्लको, रजको ऐक्य मानिन्छ अतिदुर्लभ । ब्रह्मारूपी वीर्य अनि रज चैं शक्तिरूप हुन् ।
वीर्यको हो चन्द्ररूप, रजको सूर्यरूप हो । दुबैको सङ्गम भए पाइन्छ परम-पद ।
प्राणायाम प्रक्रियाले वायुको गरि चालन । शक्तिचालिनी-मुद्राले गतिशील गरीकन ।
रजशक्ति, विन्दुशक्ति दुबै एक भए भने । त्यो जीवको देह बन्छ अत्यन्त दीव्य रूपको ।
सूर्यमा रज संयोग, चन्द्रमा योग शुक्रको । ऐक्यता जसरी हुन्छ, यस्तो विषय जानने ।
दुबैको एकता गर्ने जस्ले जान्दछ प्रक्रिया । त्यो नै सच्चा योगवेत्ता भनेर जान्नु पर्दछ ।
नाडि-जाल शुद्ध पार्न सक्ने अनि त्यसै गरी । सकिन्छ जसले सूर्य, चन्द्रको गर्न चालन ।
सकिन्छ जसरी गर्न अमृतरस-शोषण । त्यै साधना महामुद्रा हो भनी, योगी भन्दछन् ॥५९-६५॥

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचयेत्सेयं व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ।।६६।।
चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत्पुनः । या तुल्या तु भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ।।६७।।
नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वोऽपि नीरसाः । अतिभुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।।६८।।

देब्रे खुट्टाले पहिले योनिस्थान दबाउनु । चिउँडो लगेर छातिमा छुवाएर दवाउनु ।
दायाँ खुट्टा पसारेर, खुट्टाका अङ्गुली पनि । दुबै हातहरूबाट बलियोसँग पक्रनु ।
फेरि पसलिमा साथै भरेर श्वास पेटमा । भरेको श्वास विस्तारै फाल्नु पर्दछ बाहिर ।
यही मुद्रालाई भन्छन् महामुद्रा भनीकन ।
सबै रोग नाश हुन्छन् महामुद्रा गरे पछि ।
बायाँ नाकबाट पैले वायु भित्र खिँचीकन ।
अनि दायाँ नाकबाट फालनु पर्छ बाहिर ।
फेरि दायाँबाट तानि बायाँबाट निकालनु ।
बराबरी दुबैबाट तान्ने फाल्ने गरे पछि ।


महामुद्रा

महामुद्रा प्रक्रिया यो विश्राम दिनु पर्दछ । पच्ने, नपच्ने जे जस्ता नमिठा, स्वादिला हउन् । महामुद्रा गरे पश्चात् मिठै लाग्छन् सबै कुरा । विषै वा बढी खाएमा अमृतै सरि पच्दछ ॥६६-६८॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः । तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।।६९।।
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् । गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।।७०।।

टीबी, कोढ, पेटभित्र हुने सम्पूर्ण रोग र । भगन्दर (गुदा-लिङ्ग बीच चर्केर फाटने) । खाना नपच्ने आदि यी नाशिन्छन् सब रोग नै । अभ्यास यो महामुद्रा गर्न जाने पछि सबै । महामुद्रा महासिद्धि दिन्छिन् मानिसलाई यी । अतिगोप्य गरी राख्नु नदिनु अरूलाई क्वै ॥६९-७०॥

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः । नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोंकारमव्ययम् ।।७१।।

एकान्तमा बसी पैले पद्मासन लगाउनु । शिरदेखि कम्मरको भाग सीधा बनाउनु । दृष्टि दुवै राख्नु स्थिर नाकको अग्रभागमा । ॐकार मन्त्र प्रणव जपनु पर्छ त्यस्पछि ॥७१॥

ॐ नित्यं शुद्धं बुद्धं निर्विकल्पं निरञ्जनं निराख्यातमनादिनिधनमेकं तुरीयं यद्भूतं भवत् भविष्यत् परिवर्तमानं सर्वदाऽनवच्छिन्नं परं ब्रह्म । तस्माज्जाता परा शक्तिः स्वयंज्योतिरात्मिका । आत्मन आकाशः संभूतः । आकाशाद्वायुः । वायोरग्निः । अग्नेरापः । अद्भ्यः पृथिवी । एतेषां पञ्चमहा-भूतानां पतयः पञ्च सदाशिवेश्वररुद्रविष्णुब्रह्माणश्चेति । तेषां ब्रह्मविष्णुरुद्राश्चोत्पत्तिस्थिति-लयकर्तारः । राजसो ब्रह्मा सात्त्विको विष्णुस्तामसो रुद्र इति एते त्रयो गुणयुक्ताः । ब्रह्मा देवानां प्रथमः संबभूव । धाता च सृष्टौ विष्णुश्च स्थितौ रुद्रश्च नाशे भोगाय चेन्द्रः प्रथमजा बभूवुः । एतेषां ब्रह्मणो लोका देवतिर्यङ्नरस्थावराश्च जायन्ते । तेषां मनुष्यादीनां पञ्चभूतसमवायः शरीरम् । ज्ञानकर्मेन्द्रियैर्ज्ञानविषयैः प्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिचित्ताहंकारैः स्थूलकल्पितैः सोऽपि स्थूलप्रकृतिरित्युच्यते । ज्ञानकर्मेन्द्रियैर्ज्ञानविषयैः प्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिभिश्च सूक्ष्मस्थोऽपि लिङ्गमेवेत्युच्यते । गुणत्रययुक्तं कारणम् । सर्वेषामेवं त्रीणि शरीराणि वर्तन्ते । जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयाश्चेत्यवस्थाश्चतस्रः तासाम-वस्थानामधिपतयश्चत्वारः पुरुषा विश्वतैजसप्राज्ञात्मानश्चेति । विश्वो हि स्थूलभुङ्नित्यं तैजसः प्रविविक्तभुक् । आनन्दभुक्तथा प्राज्ञः सर्वसाक्षीत्यतः परः ।।७२।।

ॐ निरञ्जन-मूर्ती र निर्विकल्प र निर्मल । नामहीन, शुद्ध, बुद्ध, नित्य, शाश्वत रूपमा । तुरीय र एकरूप, भविष्यत्, वर्तमान र । भूतकालमहाँ एकैरसले जो अवस्थित । त्यस्तो परंब्रह्मबाट प्रकाशमय-रूपमा । ज्योतिर्मय, पराशक्ति भइन् प्रकट आदिमा । परमात्मा तिनैबाट आकाश सिर्जना भयो । आकाशबाट वायु भो, वायुले अग्नि सिर्जियो । अग्निबाट पानी अनि पानीले पृथ्वी सिर्जयो । सदाशिव, ईश्वर र रुद्र, विष्णु, प्रजापति । स्वामी यी पाँच हुन्, पञ्चमहा भूतादि तत्त्वका । ब्रह्मा उत्पत्तिकर्ता र विष्णु पालन-कारक । रुद्र संहारकर्ता हुन्, भोगका लागि इन्द्र हुन् । यिन्को भो पहिले जन्म, त्यस्पछि अरू जन्मिए । लोकको, देवको साथै तिर्यक्[1], मानिस, स्थावर[2] । यी सबैको सिर्जना चैं ब्रह्माजीबाट नै भयो ।

---

१ तेर्सो हिँड्ने जीवहरू
२ नहिँड्ने स्थूल तत्त्व जस्तै पहाड, जङ्गल आदि

त्यस्मा मनुष्य आदिको देह हो पञ्चभौतिक[1] । ज्ञानेन्द्रिय ज्ञान गर्ने, कामका कर्म-इन्द्रिय ।
यिन्का विषय वस्तु र प्राणादि वायु पाँच र । मन, बुद्धि, चित्त, अनि अहङ्कारादि तत्त्व यी ।
तुलनामा अरूभन्दा हुनाले स्थूलरूपका । यिन्का मूलकारण चैँ स्थूल-प्रकृति भन्दछन् ।
कर्मेन्द्रिय अनि त्यस्तै ज्ञानेन्द्रिय त्यसै गरि । यिन्का पाँच-विषय[2] र प्राणादि पञ्चवायु[3] र ।
मन, बुद्धि भने हुन्छन् सूक्ष्म (लिङ्ग) स्वरूपका । सत्, रजो, तमले युक्त हुन्छ कारण देह चैँ ।
सबैका देहमा हुन्छन्, स्थूल, सूक्ष्म र कारण । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय चार यी स्थिति ।
अवस्था चार मानिन्छन्, तिन्का मालिक चार छन् । तैजस, प्राज्ञ, आत्मा र विश्व चार स्वरूपमा ।
विश्वले स्थूलको भोग हमेशा गरिराख्दछ । एकान्तको भोग गर्छ सधैँ तैजस रूपले ।
आनन्दको भोग गर्छ सधैँ प्राज्ञ स्वरूपले । आत्मा सबैको साक्षी भै अलगै पर बस्दछ ॥७२॥

प्रणवःसर्वदा तिष्ठेत्सर्वजीवेषु भोगतः । अभिरामस्तु सर्वासु ह्यवस्थासु ह्यधोमुखः ।।७३।।

सर्वव्यापी प्रणव यो परमात्मा स्वरूपमा । सबै जीवहरूको त्यो आनन्दमय-कालमा ।
जव तिन्ले भोग गर्छन् आनन्दमय रूपको । परमात्मा भने हुन्छ उदासीन-अधोमुख ॥७३॥

अकार उकारो मकारश्चेति त्रयो वर्णास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयो गुणास्त्रीण्यक्षराणि त्रयः स्वरा एवं प्रणवः प्रकाशते । अकारो जाग्रति नेत्रे वर्तते सर्वजन्तुषु । उकारः कण्ठतः स्वप्ने मकारो हृदि सुप्तितः विराड्विश्वः स्थूलश्चाकारः । हिरण्यगर्भस्तैजसः सूक्ष्मश्च उकारः । कारणाव्याकृतप्राज्ञश्च मकारः । ।।७४।।

ॐकारमा छन् अ, उ, म्, तीन वर्ण क्रमैसित । तीनोटै ग्रन्थ छन् वेद ऋक्, यजु, साम रूपमा ।
भू, भुव, स्व तीनलोक, सत्, रजो, तम तीन्गुण । ॐकारमा पनि हुन्छन् तीन स्वर र अक्षर ।
यसै गरी प्रणवको स्वरूप छ प्रकाशित । अकार हुन्छ आखाँमा हुन्छ यो सब प्राणीमा ।
जाग्रत् अवस्थामा हुन्छ अकार तत्त्व सक्रिय । स्वप्नमा हुन्छ उकार घाँटीमा बास गर्दछ ।
मकार छ सुषुप्तिमा हृदयाकाशमा स्थित । विराट-विश्व यो स्थूल अकार भनि जानन् ।
हिरण्यगर्भ, तेजस्वी सूक्ष्म उकार हो बुझ । अव्यक्त, कारणरूप, मकार प्राज्ञरूप हो ॥ ७४ ॥

अकारो राजसो रक्तो ब्रह्मा चेतन उच्यते । उकारः सात्त्विकः शुक्लो विष्णुरित्यभिधीयते ।।७५।। मकारस्तामसः कृष्णो रुद्रश्चेति तथोच्यते । प्रणवात्प्रभवो ब्रह्मा प्रणवात्प्रभवो हरिः ।।७६।। प्रणवात्प्रभवो रुद्रः प्रणवो हि परो भवेत् । अकारे लीयते ब्रह्मा ह्युकारे लीयते हरिः ।।७।। मकारे लीयते रुद्रः प्रणवो हि प्रकाशते । ज्ञानिनामूर्ध्वगो भूयादज्ञाने स्यादधोमुखः ।।७८।। एवं वै प्रणवस्तिष्ठेद्यस्तं वेद स वेदवित् । अनाहतस्वरूपेण ज्ञानिनामूर्ध्वगो भवेत् ।।७९।। तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् । प्रणवस्य ध्वनिस्तद्वत्तदग्रं ब्रह्म चोच्यते ।।८०।। ज्योतिर्मयं तदग्रं स्यादवाच्यं बुद्धिसूक्ष्मतः । ददृशुर्ये महात्मानो यस्तं वेद स वेदवित् ।।८१।।

अ-को गुण राजसी छ, रातो वर्णस्वरूप छ । भन्छन् अकारलाई नै सृष्टिकर्ता प्रजापति ।
उ-कारको गुण भने सात्विकी छ र वर्ण चैँ । सेतो छ, विष्णुको रूप, जगत् पालन गर्दछन् ।

---

१ पृथ्वी, पानी, आगो, वायु र आकाश यी पाँच तत्त्व मिसिएको
२ शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध
३ प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान

म-कारको गुण भने तामसी छ र वर्ण चैं । कालो छ, रुद्रको रूप, जगत् संहार गर्दछन् । ॐबाटै जन्मिए ब्रह्मा, ॐबाटै विष्णु जन्मिए । ॐबाटै जन्मिए रुद्र, ॐकारै परतत्त्व हो । अकारमा गई ब्रह्मा लीन हुन्छन्, त्यसै गरि । उकारमा विष्णु लीन, रुद्र हुन्छन् मकारमा । मात्र ॐकार प्रणव, रहिरन्छ प्रकाशित । ज्ञानी देखेर ॐकार उँभो-मुख[1] लगाउँछ । मूर्ख देखेर ॐकार अधो-मुख[2] लगाउँछ । सबैसँग समभाव लिई ॐकार व्याप्त छ । यस्लाई यसरी जान्ने मान्छे नै वेदविज्ञ हो । अविच्छिन्न तेलधारा जस्तो गरि प्रवाहित । महाघण्टाबाट हुने अविच्छिन्न निनाद भैँ । ध्वनि प्रणवको हुन्छ, जसको मूल ब्रह्म हो । मूल जो छ ब्रह्ममय, वाणीबाट अवर्ण्य[3] छ । महात्मा मात्रले देख्छन् त्यस्लाई सूक्ष्म दृष्टिले । यस्लाई यसरी जान्ने मान्छे नै वेदविज्ञ हो ॥७५-८१॥

जाग्रन्नेत्रद्वयोर्मध्ये हंस एव प्रकाशते । सकारः खेचरी प्रोक्तस्त्वंपदं चेति निश्चितम् ।।८२।।
हकारः परमेशः स्यात्तत्पदं चेति निश्चितम् । सकारो ध्यायते जन्तुर्हकारो हि भवेद्ध्रुवम् ।।८३।।

मान्छे जागा हुँदा आँखी भुँईंको बीच भागमा । हंस ज्योतिर्मय भई रहने गर्छ सर्वदा । स-कारलाई चैं मान्छन् खेचरीको स्वरूप हो । त्यही स-कार नै त्वम् को रूप हो भनि जानन् । ह-कारको रूप भने परमात्मा भनी बुझ । त्यही ह-कार नै व्यक्त हुन्छ तत् पदले बुझ । स-कारको ध्यान गर्ने ह-कार भई हाल्दछ । सोऽहम्, तत्त्वमसि, भन्ने यही हो साधना बुझ ॥८३॥

इन्द्रियैर्बध्यते जीव आत्मा चैव न बध्यते । ममत्वेन भवेज्जीवो निर्ममत्वेन केवलः ।।८४।।

मान्छेलाई बाँधिदिन्छन् इन्द्रियहरूले सबै । तर आत्मा बाँधिदैन इन्द्रियहरूले कवै । मान्छेमा ममता भाव रहेसम्म ऊ मानव । हटेमा ममता भाव परमात्मा ऊ बन्दछ ॥ ८४ ॥

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः । यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ।।८५।।
क्रिया इच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी । त्रिधामात्रास्थितिर्यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ।।८६।।
वचसा तज्जपेन्नित्यं वपुषा तत्समभ्यसेत् । मनसा तज्जपेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति ।।८७।।

भू, भुव, स्व, लोक, चन्द्र, सूर्य र अग्नि देवता । ॐ कै मात्रा भित्र हुन्छन्, ॐ त्यै परमज्योति हो । क्रिया, इच्छा, ज्ञान अनि ब्राह्मी, रौद्री र वैष्णवी । ॐकै मात्रा भित्र हुन्छन्, ॐ त्यै परमज्योति हो । वाणीले जप ॐकार, अभ्यास देहले गर । मनले जप ॐकार, ॐ त्यै परमज्योति हो ॥८५-८७॥

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा । न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ।।८८।।

अशुद्ध होस् वा शुद्ध देह, ॐकार जपनु सदा । त्यस्लाई पाप लाग्दैन, पानी कमलमा सरी ॥ ८८ ॥

चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् । योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ।।८९।।
यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुञ्चति । मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ।।९०।।

---

१ उत्साहित बन्दछ ।
२ उदासीन बन्छ अर्थात् मुख फर्काउँछ, मुण्टो बटार्छ भन्ने भाव हो ।
३ मुखले वा मुखबाट व्यक्त हुने वाणीबाट वर्णन गर्न नसकिने खालको ।

यावद्बद्धो मरुत् देहे तावज्जीवो न मुञ्चति । यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ।।९१।।
अल्पकालभयाद्ब्रह्मा प्राणायामपरो भवेत् । योगिनो मुनयश्चैव ततः प्राणान्निरोधयेत् ।।९२।।

वायु चले विन्दु चल्छ, रोकिए योगी निश्चल । हुन्छ, तस्मात् गर्नु पर्छ प्राणायाम निरन्तर ।
देहभित्र वायु रहेसम्म मर्दैन जीव यो । वायु निक्लनु हो मर्नु, त्यसैले वायुको गति ।
रोक्नलाई, गर्नु पर्छ प्राणायाम निरन्तर । देहबाट जीवतत्त्व निक्लन्न तबसम्म नै ।
जबसम्म वायुतत्त्व देहमा हुन्छ सुस्थिर । आँखिभुँईँ बीच दृष्टि मान्छेले यदि सुस्थिर ।
पार्‍यो भने त उसले काल नै जित्न सक्दछ । त्यस्ता मान्छेलाई फेरि कालको भय नै किन ?
गर्छन् प्राणायाम ब्रह्मा, चाँडै मर्ने लिई भय । तसर्थ योगी, मुनिले प्राणायाम क्रिया गर ॥८९-९२॥

षड्विंशदङ्गुलिर्हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः । वामदक्षिणमार्गेण प्राणायामो विधीयते ।।९३।। शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् । तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणक्षमः ।।९४।।

प्राणरूपी हंस जो छ, निक्लन्छ देह बाहिर । छब्बीस औंलाको[1] नाप जति हुन्छ त्यती पर ।
बायाँ र दाहिने नाकका प्वालहरूबाट नै । प्राणायाम प्रक्रिया यो सम्पन्न गर्नु पर्दछ ।
मल-मूत्रबाट शुद्ध, नाडि-शुद्ध गरीकन । प्राणायाम प्रक्रियामा योगी सक्षम बन्दछ ॥९३-९४॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् । धारयेद्वा यथाशक्त्या भूयः सूर्येण रेचयत् ।।९५।।
अमृतोदधिसंकाशं गोक्षीरधवलोपमम् । ध्यात्वा चन्द्रमसं बिम्बं प्राणायामे सुखी भवेत् ।।९६।।
स्फुरत्प्रज्वलसंज्वालापूज्यमादित्यमण्डलम् । ध्यात्वा हृदि स्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ।।९७।।

पद्मासन गरि, देब्रे नासिका-प्वालबाट नै । वायुलाई भित्र तानी, सकेको जति रोकनु ।
रोकेको श्वासलाई त्यो दाहिने नाकबाट नै । न हड्बडाई विस्तारै फाल्नु पर्दछ बाहिर ।
समुद्रको फिँज जस्तो, गाईको दूधको सरी । चन्द्रमाको किरणझैँ त्यो सेतो प्रतिविम्वको ।
प्राणायाम समयमा योगीले चिन्तना गरी । प्राणायाम क्रिया गर्दा योगीले सुख्ख पाउँछ ।
फेरि आफ्नै हृदयको आकाशभित्र झुल्कने । बलेको ज्योतिझैँ सूर्यदेवको मण्डलाकृति ।
सम्झी, प्राणायाम गरे योगीले सुख्ख पाउँछ ॥९५-९७॥

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिन्दुद्वयं ध्यायतः शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासद्वयादूर्ध्वतः ।।९८।।

प्राणयाम प्रक्रियामा ईडाको उपयोगले । पहिले श्वास तानेर फेरि त्यो पिङ्गलाबट ।
गर्नु रेचन अर्थात् त्यो वायु फालनु बाहिर । फेरि दायाँबाट तानि देब्रेबाट निकालनू ।
देब्रेबाट श्वास तान्दा चन्द्रमा सम्झी राखनू । दायाँबाट श्वास तान्दा सूर्यको सम्झना गर ।
दुई मैनासम्म यस्तै क्रिया नियमपूर्वक । गरेमा योगीले सिद्धि पाउँछ नाडि-शुद्धिको ॥९८॥

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् । नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ।।९९।।
प्राणो देहस्थितो यावदपानं तु निरुन्धयेत् । एकश्वासमयी मात्रा ऊर्ध्वाधो गगने गतिः ।।१००।।

---

१ मूलाधारचक्रदेखि विशुद्धिचक्रको को लम्बाइ छब्बीस अङ्गुलिको नाप मानिएकोले त्यति परसम्म प्राण भित्र बाहिर गरिरहेको हुन्छ ।

नाडिशोधनको यस्तो प्राणायाम गऱ्यो भने । क्षमता बढ्छ वायुको रोक्ने र जठराग्निको ।
शक्ति पनि बढ्छ साथै आरोग्य पनि मिल्दछ । नाद-ध्वनि कानबाट सकिन्छ सुन्न प्रष्ट नै ।
प्राणवायु भित्र तानी गरिन्छ जब कुम्भक । अपान वायु पनि त्यो रोक्नु पर्छ उँधैतिर ।
यो प्रक्रियामा त्यो श्वास एकीकृत भईकन । कहिले मास्तिर अनि कहिले तल चल्दछ ॥९९-१००॥

रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः । प्राणायामो भवेदेवं मात्राद्वादशसंयुतः ।।१०१।।
मात्राद्वादशसंयुक्तौ दिवाकरनिशाकरौ । दोषजालमबध्नन्तौ ज्ञातव्यौ योगिभिः सदा ।।१०२।।
पूरकं द्वादश कुर्यात्कुम्भकं षोडशं भवेत् । रेचकं दश चोंकारः प्राणायामः स उच्यते ।।१०३।।
अधमे द्वादश मात्रा मध्यमे द्विगुणा मता । उत्तमे त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णयः ।।१०४।।
अधमे स्वेदजननं कम्पो भवति मध्यते । उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ।।१०५।।
बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवम् । नासाग्रदृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ।।१०६।।

रेचक, पूरकसँगै त्यो प्राणायाम कुम्भक । साक्षात् प्रणव हुन् भन्ने भावना लिनु पर्दछ ।
यो सम्झेर बाह्र-मात्रासम्मको[1] अवधि लिई । प्राणायाम प्रक्रियामा अभ्यास गर्नु पर्दछ ।
सूर्यका, चन्द्रमाका यी मात्रा बाह्र लिईकन । प्राणायाम यदि गरे नाशिन्छन् दोष पूर्णत ।
बाह्र मात्रा पूरक र सोह्रमात्रीय कुम्भक । दस मात्रा रेचकको एकपल्ट गऱ्यो भने ।
ॐकार नामको प्राणायाम हो त्यो भनी बुझ । बाह्रमात्रा लिई यदि प्राणायाम गऱ्यो भने ।
त्यस्तो प्राणायामलाई मान्दछन् निम्न कोटिको । चौबिस मात्राका साथ प्राणायाम गऱ्यो भने ।
त्यस्तो प्राणायामलाई मध्यमस्तर मान्दछन् । छत्तीस मात्राका साथ प्राणायाम गऱ्यो भने ।
उत्तमस्तरको प्राणायाम हो भनि मान्दछन् । प्राणायाम निम्न-कोटिमा छुट्छन् पसिना खुबै ।
मध्यम-स्तरको गर्दा शरीर काम्न थाल्दछ । प्राणायाम यदि भयो उत्तम-स्तरको भने ।
योगी-साधकको देह मास्तिरै उठ्न थाल्दछ । सकेसम्म उत्तमकै अभ्यास गर्नु पर्दछ ।
पद्मासन लिई गर्दै शिवलाई नमोनम । आखि भुँईंबीच हेर्दै प्राणायाम सुरु गर ॥१०१-१०६॥

द्वाराणां नव संनिरुध्य मरुतं बध्वा दृढां धारणां नीत्वा कालमपानवह्निसहितं शक्त्या समं चालितम् ।
आत्मध्यानयुतस्त्वनेन विधिना विन्यस्य मूर्ध्नि स्थिरं यावत्तिष्ठति तावदेव महतां सङ्गो न संस्तूयते ।१०७।

नव-द्वार[2] बन्द गरी त्यहाँबाट प्रवाहित । हुन सक्ने वायुलाई पूर्णत रोक्नु पर्दछ ।
अपानलाई अग्निका साथ राखेर मास्तिर । प्राणवायु साथ लिई, मास्तिरै बढ्नु पर्दछ ।
शक्तिचालनको युक्ति अपनाएर त्यस्पछि । कुण्डलिनी जगाएर दृढ भैकन मास्तिर ।
मस्तिष्क शीर्षस्थलमा आत्माका साथमा लगी । ध्यान केन्द्रित पारेर बन्नु पर्दछ सुस्थिर ।
यति गर्न सके कोही महात्माको पनि त्यहाँ । पर्दैन आवश्यकता, ॐ आफैँ श्रेष्ठ बन्दछ ॥१०७॥

प्राणायामो भवेदेवं पातकेन्धनपावकः । भवोदधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा ।।१०८।।
आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् । विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ।।१०९।।
धारणाभिर्मनोधैर्यं याति चैतन्यमद्भुतम् । समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् ।।११०।।

---

१ घुँडा वरिपरी हात घुमाइ एक चुट्की मार्ने अवधिलाई एक मात्रा मानिएको पाइन्छ ।
२ नाक, कान, आँखाका दुई दुई गरि छवटा र मुख, गुदा, लिङ्ग, समेत शरीरका नवटा ढोकाहरूलाई नवद्वार भनिएको हो ।

पापरूपी दाउरा ती प्राणायाम गर्‍यो भने । जलेर भष्म भै हाल्छन्, साथै यो भव-सागर ।
पार तर्ने महासेतु, योगीका लागि बन्दछ । अनुभवी योगीहरू भन्ने गर्छन् यही कुरा ।
प्राणायाम पाप नास्ने, रोग आसनले निको । विकार मनका मास्ने प्रत्याहार भनी बुझ ।
धारणाले धीर मन भई चैतन्य खुल्दछ । समाधिले मोक्ष मिल्छ, कर्मका दोष छुट्दछन् ॥१०८-११०॥

प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः । प्रत्याहारद्विषष्ट्केन जायते धारणा शुभा ।।१११।।
धारणा द्वादश प्रोक्तं ध्यानं योगविशारदैः । ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ।।११२।।
यत्समाधौ परंज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् । तस्मिन्दृष्टे क्रियाकर्म यातायातो न विद्यते ।।११३।।

प्राणायाम बाह्र गरे प्रत्याहार सरी हुने । प्रत्याहार बाह्र गरे, धारणा सरि बन्दछ ।
गरेमा धारणा बाह्र, ध्यानको लाभ मिल्दछ । बाह्र ध्यान प्रक्रियाले समाधि-स्थिति बन्दछ ।
समाधि स्थितिमा पुग्दा, ज्ञानी, साधक योगी त्यो । परमज्योतिले युक्त बन्छ त्यो विश्वतोमुख[1] ।
त्यस्पछि जन्म-मृत्यु र छुट्दछन् कर्मदोष नै ॥१११-११३॥

संबद्धासनमेढ्रमङ्घ्रियुगलं कर्णाक्षिनासापुटद्वाराद्यङ्गुलिभिर्नियम्य पवनं वक्त्रेण वा पूरितम् । बध्वा वक्षसि बह्वपानसहितं मूर्ध्नि स्थिरं धारयेदेवं याति विशेषतत्त्वसमतां योगीश्वरास्तन्मनाः ।।११४।। गगनं पवने प्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यते महान् । घण्टादीनां प्रवाद्यानां नादसिद्धिरुदीरिता ।।११५।।

खुट्टाका दुई कुर्कुच्चाले योनि-स्थान दावनु । यसरी आसन कसी बलियो गरि भै स्थिर ।
आँखा, कान, नाकलाई औँलाले बन्द पारनु । मुखबाट फेरी भित्र प्राणवायु भरीकन ।
अपानवायुलाई चैँ तलबाट उठाउनु । दुवै वायु मिसाएर हृदयस्थानमा लिनू ।
त्यहाँबाट अझै माथि मस्तिष्क भागमा लगी । मन सुस्थिर पारेर त्यसैमा ध्यान केन्द्रित ।
गर्‍यो भने योगीलाई समत्वभाव मिल्दछ । माथिबाट प्राणवायु अपान तलबाट यी ।
जव मिल्छन् दुवै वायु हृदयस्थानमा गई । सुन्नेछन् तब योगीले महाध्वनि त्यसै क्षण ।
घण्टाको ध्वनिझैँ पैले सुन्न थाल्छ महाध्वनि । यसै गरी नादसिद्धि योगीले प्राप्त गर्दछन् ॥११४-११५॥

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् । प्राणायामवियुक्तेभ्यः सर्वरोगसमुद्भवः ।।११६।।
हिक्का कासस्तथा श्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदनाः । भवन्ति विविधा रोगाः पवनव्यत्ययक्रमात् ।।११७।।

सबै रोग नष्ट हुन्छन् प्राणायाम गर्‍यो भने । प्राणायाम नगर्दा त उब्जिन्छन् सब रोग नै ।
बाडुली, खाँसी, दम र आँखा, कान र टाउको । दुख्ने धेरै रोग हुन्छन्, वायु विकृत भो भने ॥११६-११७॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः । तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ।।११८।।
युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं प्रपूरयेत् । युक्तंयुक्तं प्रबध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ।।११९।।

बिस्तारै वश पारेझैँ सिंह, हात्ति र बाघ यी । बिस्तारै नै वायुलाई गर्नु पर्छ नियन्त्रण ।
हतारोमा वायुलाई नियन्त्रण गर्‍यो भने । उल्टै साधकलाई नै त्यसले नाश पार्दछ ।
छोड्नु बिस्तारमा वायु, बिस्तारै भित्र खैँचनु । सिद्धि पाउनका लागि बिस्तारै गर्नु कुम्भक ॥११८-११९॥

---

१ सर्वत्र समभाव भएको विश्वव्यापी

चरतां चक्षुरादिनां विषयेषु यथाक्रमम् । तत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।।१२०।।
यथा तृतीयकाले तु रविः प्रत्याहरेत्प्रभाम् । तृतीयाङ्गस्थितो योगी विकारं मानसं हरेत् ।।
इत्युपनिषत् ।।१२१।।

आँखा आदि इन्द्रिय यी दौडिराख्छन् यताउता । तिन्लाई उन्को विषयबाट तानेर आँफूमै ।
ल्याउनुलाई नै भन्छन् प्रत्याहार भनीकन । तेस्रो प्रहरमा जस्तै विस्तारै सूर्यदेवले ।
आफ्ना किरण आफैँमा खिँची ल्याउन थाल्दछन् । त्यस्तै त्रिगुणका साथै तीन अङ्गहरूबट ।
तेस्रो अङ्ग समाधिमा पुग्ने यत्न गऱ्यो भने । सबै विकार मनका योगीले नष्ट पार्दछन् ॥
योगचूडामणिबाट गरियो यही वर्णन ॥१२०-१२१॥

शान्तिपाठः
ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि ...मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट ..अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै

।।इति योगचूडामण्युपनिषत्समाप्ता।।

इति ऋषिराज लुंसालीबाट योग चूडामणि उपनिषद्को छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार ३० महेन्द्रनगर

॥ योगराजोपनिषद् ॥

उपनिषद्को नाम अनुसार नै यस उपनिषद्मा योग अभ्यासका बारेमा सजिलो गरी प्रक्रियाहरू बताइएको छ । योगका विविध आयामहरू र देह भित्रका नबटा चक्रहरूको र तिनको साधनाबाट मिल्ने विभिन्न खाले फलसिद्धिका बारेमा पनि संक्षिप्त चर्चा गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ३० महेन्द्रनगर ।

योगराजं प्रवक्ष्यामि योगिनां योगसिद्धये । मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ।।१।। योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः । आसनं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकः ।।२।। एतच्चतुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु सम्मतम् । ब्रह्मविष्णुशिवादीनां मन्त्रं जाप्यं विशारदैः ।।३।। साध्यते मन्त्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा । कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसञ्ज्ञितः ।।४।।

योगमध्ये योगराज योगीको योगसिद्धिमा । मन्त्रयोग, लययोग, राजयोग त्यसै गरी ।
हठयोग गरी चार मान्दछन् योग, योगीले । प्राणायाम, आसन र समाधि, ध्यान यी पनि ।
प्रक्रिया चार यी सारा योगमा छन् सुसम्मत । ब्रह्मा, विष्णु, शिवजीको जपनु मन्त्र विज्ञले ।
वत्सराज आदिबाट गरियो मन्त्रयोग त्यो । कृष्ण-द्वैपायन आदिबाट भो लययोग चैँ ॥१-४॥

नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः । प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात् त्रिरावृत्तं भगाकृति ।।५।।
अपाने मूलकन्दाख्यं कामरूपं च तज्जगुः । तदेह वह्निकुण्डं स्यात् तत्त्वकुण्डलिनी तथा ।।६।।
तां जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्ठं मुक्तिहेतवे । स्वाधिष्ठानं द्वितीयं स्याच्चक्रं तन्मध्यगं विदुः ।।७।।
पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवालाङ्कुरसन्निभम् । तत्रोड्डीयाणपीठेषु तं ध्यात्वाकर्षयेज्जगत् ।।८।।
तृतीयं नाभिचक्रं स्यात्तन्मध्ये तु जगत् स्थितम् । पञ्चावर्तां मध्यशक्तिं चिन्तयेद्विद्युदाकृति ।।९।।
तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः । चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखम् ।।१०।।
ज्योतीरूपं च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः । तं ध्यायतो जगत् सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ।।११।।

देहभित्र रहेका ती नवोटा चक्र केन्द्रमा[1] । भएर लीन, योगीले योगको सिद्धि पाउँछन् ।
तीन फन्को लिएको र योनिको रूप आकृति । लिएको पहिलो चक्र, ब्रह्मचक्र भनी बुझ ।
अपानको स्थानमा नै मूलकन्द छ संस्थित । कामरूपी, अग्निकुण्ड, भन्छन् कुण्डलिनी पनि ।
ज्योति स्वरुपिणी, साथै ती हुन् जीवन-रूपिणी । स्वाधिष्ठान चक्र दोस्रो त्यसैको बीचमा स्थित ।
रातो अङ्कुरको जस्तो प्रकाशमय भैकन । अलि पश्चिम फर्केको यौटा लिङ्ग त्यहाँ स्थित ।
त्यहाँ उड्डीयाणपीठ (स्वाधिष्ठान) सुचक्रको । बीचमा रहने त्यस्तो प्रकाशमान अङ्कुर ।
गरदै त्यसको ध्यान यो सारा विश्वलाई नै । आकर्षित आफूतिरै गर्छन् सक्षम योगीले ।
तेस्रो चैँ हो नाभिचक्र, त्यसैमा विश्व यो स्थित । पाँच फन्को लिएको र बिजुली सरि शक्तिवान् ।
त्यो चक्रको ध्यान सधैँ योगीले गर्नु पर्दछ । यस्को ध्यान गरे सारा मान्छेले सिद्धि पाउँछन् ।
चौथो चक्र भने हुन्छ हृदयाकाशमा स्थित । उँधो मुख गरेको र त्यसको मध्यभागमा ।
प्रकाशमय शक्ति त्यो हंसको ध्यान यत्नले । गर्नु पर्दछ योगीले, यसरी ध्यानमा रत ।
योगीको वशमा सारा संसार परिहाल्दछ । यस्मा कुनै पनि शङ्का लिनु पर्दैन क्यै पनि ॥५-११॥

१ पेज नं. २३२ मा नवचक्रहरुको चित्र हेर्नुहोला ।

पञ्चमं कण्ठचक्रं स्यात् तत्र वामे इडा भवेत् । दक्षिणे पिङ्गला ज्ञेया सुषुम्ना मध्यतः स्थिता ।।१२।।
तत्र ध्यात्वा शुचि ज्योतिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् । षष्ठं च तालुकाचक्रं घण्टिकास्थान मुच्यते ।।१३।।
दशमद्वारमार्गं तद्राजदन्तं च तज्जगुः । तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ।।१४।।
भ्रूचक्रं सप्तमं विद्याद्बिन्दुस्थानं च तद्विदुः । भ्रुवोर्मध्ये वर्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ।।१५।।
अष्टमं ब्रह्मरन्ध्रं स्यात् परं निर्वाणसूचकम् । तं ध्यात्वा सूतिकाग्रामं धूमाकारं विमुच्यते ।।१६।।
तच्च जालन्धरं ज्ञेयं मोक्षदं नीलचेतसम् । नवमं व्योमचक्रं स्यादश्रैः षोडषभिर्युतम् ।।१७।।
संविद्ब्रूयाच्च तन्मध्ये शक्तिरुद्धा स्थितापरा । तत्र पूर्णा गिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते।।१८ ।।

**पाचौँ चक्र कण्ठचक्र, त्यहाँ देब्रे ईडा अनि । दाहिने पिङ्गला साथै सुषुम्ना बीचमा स्थित ।
त्यहाँ पवित्र-ज्योतिको गरेमा ध्यान योगिले । समस्त सिद्धि योगीले सहजै प्राप्त गर्दछन् ।
छैठौँ चैँ तालुकाचक्र, घण्टिकास्थान भन्दछन् । दसौँ ढोकाभित्र पस्ने मार्ग यो राजदन्त हो ।
यहाँको शून्य-स्थितिमा मन लीन गर्‍यो भने । जीवले निश्चय पनि मुक्तिको मार्ग पाउँछ ।
सातौँ भ्रूचक्र यो विद्यास्थान हो पनि भन्दछन् । भन्छन् विन्दुस्थान पनि, यसको बीचमा हुने ।
गोलो आकारको ज्योतिलाई ध्यान गरीकन । योगीहरूले सहजै मुक्तिको मार्ग पाउँछन् ।
ब्रह्मरन्ध्र छ आठौँ यो, हो यो निर्वाणसूचक । धूम्रवर्ण छ यस्को यो सुत्केरी-घर मान्दछन् ।
अर्थात् सबैको उत्पत्तिस्थल हो मूल आशय । यस्को ध्यान गरे योगी सहजै मुक्ति पाउँछन् ।
नीलो रङ्ग रहेको त्यो हो जालन्धर पीठ नै । सबैको मुक्तिदाता हो भनेर जान्नु पर्दछ ।
नवौँ चैँ हो व्योमचक्र सोह्र पत्र समेतको । यसको बीचमा बस्ने हुन् पराशक्ति जाननु ।
संविद् पनि भन्दछन् र त्यो पूर्णागिरि पीठ हो । त्यहाँ ती पूर्णशक्तिको ध्यान मात्र गरे पनि ।
योगीहरूले सहजै मुक्तिको मार्ग पाउँछन् ॥१२-१८॥**

एतेषां नवचक्राणामेकैकं ध्यायतो मुनेः । सिद्धयो मुक्तिसहिताः करस्थाः स्युर्दिने दिने ।।१९।।
एको दण्डद्वयं मध्ये पश्यति ज्ञानचक्षुषा । कदम्बगोलकाकारं ब्रह्मलोकं व्रजन्ति ते ।।२०।।
ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन अधःशक्तेर्निकुञ्चनात् । मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखं जायते परमं सुखम् । इति ।।२१।।

**यी नवोटा चक्रमध्ये एक-एक गरीकन । क्रमैले यदि योगीले गरेमा ध्यान साधना ।
यस्ता साधकको जान हातमै सिद्धिको फल । दिनै पिच्छे मिली राख्छ यस्मा सन्देह छैन क्यै ।
खोली आफ्ना ज्ञानचक्षु, कदम्ब वृक्षमा हुने । झुप्पा कदम्बको जस्तो गोलाकारित चक्रको ।
दुइटा दण्डको जस्ले गर्न सक्दछ दर्शन । त्यस्ता साधकले ब्रह्म लोकमा वास पाउँछ ।
माथिको शक्ति झारेर, तलको शक्ति रोकदै । बीचको शक्ति जसले गर्न सक्दछ जाग्रत ।
त्यस्ता साधकले पक्कै पाउँछ परमंसुख । त्यस्ता साधकले पक्कै पाउँछ परमंसुख ॥१९-२१॥**

।। इति योगराजोपनिषत् समाप्ता ।।

इति योगराजोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीले छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरेको भावानुवाद सकियो। २०७४ असार ३० महेन्द्रनगर ।

॥ राधोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् ऋग्वेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा शनकादि ऋषिहरू र हिरण्यगर्भ ब्रह्माजीको संवादलाई माध्यम बनाएर श्रीकृष्णलाई प्रथम देवता र राधादेवीलाई कृष्णकी आधारभूता शक्तिका रूपमा चित्रण गरिएको छ । कृष्णबाट आराधना गरिएको हुनाले नै उनको नाम राधिका बन्न गएको भनी उल्लेख गरेको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ३० महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि । वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर । मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन ।
मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति । नविसौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं ।
म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि । परमेश्वरको रक्षा पाऔं हामी दुवै सदा ।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ।

ओमथोर्ध्वं मन्थिन ऋषयः सनकाद्या भगवन्तं हिरण्यगर्भमुपासित्वोचुः देवः कः परमो देवताः का वा तच्छक्तयः तासु च का वरीयसी भवतीति सृष्टिभूता च केति । स होवाच हे पुत्रकाः श्रृणुतेदं ह वाव गुह्याद् गुह्यतरमप्रकाश्यं यस्मै कस्मै न देयम् । स्निग्धाय ब्रह्मवादिने गुरुभक्ताय, देयमन्यथा दातुर्महदवम्भीत । कृष्णो ह वै हरिः परमो देवः षड्विधैश्वर्य्यैः परिपूर्णो भगवान् गोपीगोपसेव्यो वृन्दाऽऽराधितो वृन्दावनादिनाथः स एकः सर्वेश्वरः । तस्य ह वै द्वैततनु नारायणोऽखिल ब्रह्माण्डाधिपतिरेकः प्रकृतेः प्राचीनो नित्यः । एवं हि तस्य शक्तयस्त्वनेकधा । आह्लादिनीसन्धिनीज्ञानेच्छाक्रियाद्याबहुविधः शक्तयः । तास्वाह्लादिनी वरीयसी परमान्तरङ्गभूता राधा कृष्णेन आराध्यत इति राधा कृष्णं समाराधयति सदेति राधिका गान्धर्वेति व्यपदेश्यत इति । येयं राधा यश्च कृष्णो रसाब्धिर्देहैनैकः क्रीडनार्थं द्विधाभूत् ।।१।।

कुनै बेला उर्ध्वरेता[1] शनकादि मुनिहरू । हिरण्यगर्भ-ब्रह्माका छेउमा पुगी नम्र भै ।
प्रश्न गर्छन् हे भगवान्, को चैं परमदेव हुन् । के, को हुन् उनका शक्ति, कुन् शक्ति तिनी बीचमा ।
श्रेष्ठ छिन् र अनि को चैं सृष्टिकी मूल कारण । हामीलाई सबै प्रष्ट पारेर अब भन्नुहोस् ।
कुरा सुनेर ऋषिका भन्नुहुन्छ प्रजापति । हे पुत्र हो, म भन्दैछु अतिगोप्य रहस्य यो ।
यो तथ्य सुन्न सबले पाउँदैनन्, यथार्थमा । जो छैनन् गुरुका भक्त, जो छैनन् ब्रह्मचर्यमा ।
जस्मा छैन स्नेहभाव त्यस्तामा नबताउनु । भगवान् कृष्णनै जान सर्बप्रथम देवता ।
ऐश्वर्य-छवटा[2] युक्त, भगवान् कृष्णदेवको । गोप-गोपिनीले गर्छन् सेवा र सुश्रूषा सधैं ।
वृन्दाबाट पनि उन्कै हुने गर्दछ अर्चना । उनै सर्वेश्वर, एकै, वृन्दावन-अधीश हुन् ।

---

१ वीर्य-शक्तिलाई माथि शिरमा राख्ने ।

२ सम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा र समाधानलाई षट् सम्पत्ति र अणिमा महिमा आदिलाई ऐश्वर्य मानिन्छ । यहाँ यी सबै गुण भएका भन्ने भाव हो ।

लीला गरेर उनले दुई रूप बनाउँछन् । एउटा रूप उनको, नारायण स्वरूप हो ।
त्यै रूपमा नै उनी छन् यो जगत्का अधिपति । प्रकृतिका तत्त्वबाट पर छन्, उनी नित्य छन् ।
सर्वेश्वर कृष्णका छन् शक्ति थुप्रै स्वरूपमा । आल्हादिनी, सन्धिनी र ज्ञान, इच्छा, क्रियाहरू ।
आल्हादिनी यी मध्येमा सबैभन्दा वरिष्ठ छिन् । आल्हादिनीलाई कृष्ण बहुतै मन्पराउँछन् ।
यिनैको नाम श्रीराधा भनेर भक्त भन्दछन् । आराधना श्रीराधाको भगवान् कृष्ण गर्दछन् ।
त्यसैले यिनको नाम श्रीराधा हुनगो बुझ । कृष्णलाई सधैँ पूज्ने हुनाले नाम राधिका ।
श्रीराधालाई धेरैले गान्धर्वा पनि भन्दछन् । ब्रजक्षेत्र बीच बस्ने सम्पूर्ण गोपिनीहरू ।
श्रीकृष्णजीका सम्पूर्ण पटरानीहरू अनि । श्रीलक्ष्मी पनि राधाकै अंश हुन् भनि जानन् ।
रसका-सागर बनी श्रीकृष्ण भगवानले । क्रीडा गर्न भनि आफैँ बाँडेका दुइ रूप हुन् ॥ १ ॥

एषा वै हरेः सर्वेश्वरी सर्वविद्या सनातनी कृष्णप्राणाधिदेवी चेति, विविक्ते वेदाः स्तुवन्ति, यस्या गतिं, वक्तुं न चोत्सहे सर्वं यस्य प्रसीदति तस्य करतलावकलितम्परमधामेति । एतामवज्ञाय यः कृष्णमाराधयितुमिच्छति, स मूढतमो मूढतमेश्चेति ।।२।।

राधिका नै कृष्णकी हुन् शक्ति सर्वस्व रुपिणी । कृष्णका सब विद्याको, राधा विद्या-सनातनी ।
कृष्णका प्राणकी देवी श्रीराधा हुन् भनी बुझ । चारै वेदहरू गर्छन् श्रीराधाकै उपासना ।
यिन्को गति क्वै जान्दैनन् ब्रह्मज्ञानी ऋषि पनि । पूरै आयु गान गर्दा पनि पाइन्न पूर्णता ।
सजिलै परमंधाम श्रीराधाको कृपा भए । श्रीराधालाई छोडेर कृष्णको अर्चना गरे ।
त्यस्ता मान्छे महामूर्ख हुन् भनीकन जाननु । राधा विना कृष्ण पूज्ने, मूर्खमा पनि मूर्ख हुन् ॥ २ ॥

अथ हैतानि नामानि गायन्ति श्रुतयः । राधा रासेश्वरी रम्या कृष्णमन्त्राधिदेवता । सर्वाद्या सर्ववन्द्या च वृन्दावनविहारिणी । वृन्दाराध्या रमाऽशेषगोपीमण्डलपूजिता । सत्या सत्यपरा सत्यभामा श्रीकृष्णवल्लभा । वृषभानुसुता गोपी मूलप्रकृतीश्वरी । गान्धर्वा राधिका रम्या रुक्मिणी परमेश्वरी । परात्परतरा पूर्णा पूर्णचन्द्रनिभानना । भुक्तिमुक्तिप्रदा नित्यं भवव्याधिविनाशिनी इत्येतानि नामानि यः पठेत् स जीवन्मुक्तो भवति । इत्याह हिरण्यगर्भो भगवानिति ।।३।।

श्रीराधाका नामहरू गाइन्छन् श्रुति-ग्रन्थमा । राधा, रासेश्वरी, रम्या, कृष्णमन्त्राधिदेवता ।
सर्वाद्या, सर्ववन्द्या र वृन्दावनविहारिणी । वृन्दाराध्या, रमा त्यस्तै अशेषगोपीमण्डल- ।
पूजिता, सत्यभामा र सत्या, सत्यपरा अनि । श्रीकृष्णवल्लभा, गोपी, मूलप्रकति, ईश्वरी ।
वृषभानुसुता, रम्या, गान्धर्वा, परमेश्वरी । राधिका, रुक्मिणी, पूर्णा, पूर्णचन्द्रनिभानना ।
परात्परतरा त्यस्तै भवव्याधिविनाशिनी । भुक्ति मुक्तिप्रदा यिन्का अठ्ठाइस सुनाम छन् ।
यी नामहरूको जस्ले दिनहूँ पाठ गर्दछ । जीवन्बाट मुक्त हुन्छ त्यस्तो साधक निश्चय ।
हिरण्यगर्भ भगवान् ब्रह्माले यही भन्नुभो ॥ ३ ॥

सन्धिनी तु धामभूषणशय्यासनादि मित्रभृत्यातिरूपेण परिणत मृत्युलोकावतरणकाले मातृपितृरूपेण चाऽऽसीदित्यनेकावतारकारणज्ञानशक्तिस्तु क्षेत्रज्ञशक्तिरिति इच्छाभूता मायासत्त्वरजस्तमोमयी बहिरङ्गा जगत्कारणभूता सैवाविद्यारूपेण जीवबन्धनभूता क्रियाशक्तिस्तु लीलाशक्तिरिति । य इमामुपनिषदमधीते सोऽव्रती व्रती भवति, स वायुपूतो भवति, स सर्वपूतो भवति, राधाकृष्णप्रियो भवति स यावच्चक्षुःपातं पङ्क्तिं पुनाति ।।४।।

कृष्णाकी सन्धिनी-शक्ति, कृष्णको मृत्युलोकमा । अवतार हुने बेला, धाम[1], भूषण[2], विस्तरा ।
बस्ने आसनका साथै मित्र, नोकर-चाकर । भूमिका पितृ-मातृको खेल्छिन् सन्धिनी-शक्तिले ।
यिन्कै कारणले लिन्छन् अवतार श्रीकृष्णाले । श्रीकृष्णाकी ज्ञानशक्ति क्षेत्रज्ञ-शक्ति हुन् बुझ ।
माया र इच्छा शक्तिकी आन्तर्य ज्ञानशक्ति हुन् । मायाशक्ति जगतको हुँदा कारण-रूपकी ।
सत्, रजो, तमको रूप लिएर वहिरङ्ग[3] भै । देखिनाले, यिनीलाई जडरुपिणी[4] मान्दछन् ।
अविद्याको रूप लिई, प्राणधारीहरू सबै । यिन्कै बन्धनमा पर्छन्, माया भन्छन् त्यसो हुँदा ।
भगवान्को क्रियाशक्ति, लीलाशक्ति त्यही बुझ । राधा-उपनिषद् जस्ले दिनहूँ पाठ गर्दछन् ।
अव्रती[5] मानिस पनि व्रती सरह बन्दछन् । वायु जस्तै शुद्ध हुन्छन्, शुद्ध पार्छन् सबैतिर ।
राधा-श्रीकृष्णको प्यारो त्यस्ता साधक बन्दछन् । उन्को दृष्टि पुगेसम्म सर्वत्र शुद्ध बन्दछ ॥४॥

शान्तिपाठः

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, ...**मेरो वचन मनमा, ...अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।। इति राधोपनिषत्समाप्ता ।।

इति राधोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ असार ३० महेन्द्रनगर ।

---

१ मानिसहरूको बास बस्ने घरलाई आवास-गृह भने जस्तै देवताहरू बस्ने घरलाई धाम भनिन्छ ।
२ गहनाहरू
३ बाहिर अवयव वा स्वरूप देखिने ।
४ पदार्थ वा वस्तुरुपको वा गतिहीन जड तत्त्व
५ व्रत नलिने अव्रती र व्रत लिने व्रती भनिन्छन् ।

॥ रामपूर्वतापिन्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा सम्बन्धित छ। यसमा रामको अर्थ, रामको मन्त्र, रामको जप आदि रामका सर्वाङ्गीण व्यक्तित्व र शक्तिहरूका विविध आयामहरू र भूतसिद्धिसहित मन्त्रपीठहरूको समेत सजीव वर्णन गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ असार ३१ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाँचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

पहिलो उपनिषद्

चिन्मयेऽस्मिन्महाविष्णौ जाते दशरथे हरौ । रघोः कुलेऽखिलं राति राजते यो महीस्थितः ।।१।।
स राम इति लोकेषु विद्वद्भिः प्रकटीकृतः । राक्षसा येन मरणं यान्ति स्वोद्रेकतोऽथवा ।।२।।
रामनाम भुवि ख्यातमभिरामेण वा पुनः । राक्षसान्मर्त्यरूपेण राहुर्मनसिजं यथा ।।३।।
प्रभाहीनांस्तथा कृत्वा राज्यार्हाणां महीभृताम् । धर्ममार्गं चरित्रेण ज्ञानमार्गं च नामतः ।।४।।
तथा ध्यानेन वैराग्यमैश्वर्यं स्वस्य पूजनात् । तथा रात्यस्य रामाख्या भुवि स्यादथ तत्त्वतः ।।५।।
रमन्ते योगितोऽनन्ते नित्यानन्दे चिदात्मनि । इति रामपदेनासौ परं ब्रह्माभिधीयते ।।६।।

सच्चिदानन्द भगवान् महाविष्णु हरि स्वयम् । महाराजा दशरथ-गृहमा रघु-वंशमा । पृथ्वीमा जन्म लिनुभो, वहाँको नाम राम हो । भनेर विद्वान्हरूले गरे प्रकट विश्वमा । पाप गर्ने राक्षसको गर्ने मरण रामले । हुनाले, रा र म[1] मिली हुनगो राम-नाम यो । यो पनि भन्न सक्छौँ कि आफ्नै उज्वल कीर्तिले। उनको नाम भो राम, भगवान् रामले सधैँ। सबै प्राणीलाई हेर्छन् अभिराम-स्वरूपले[2] । त्यसैले राम भो नाम भन्ने पनि भनाइ छ । चन्द्रमालाई राहुने तेजहीन गरे सरी । तेज राक्षसको नाश गर्नाले राम नाम भो । राज गर्न योग्य-राजाहरूमा धर्ममार्ग र । सच्चरित्र मार्ग दिने हुनाले पनि राम भो । रामको नाम जप्नेले ज्ञानको प्राप्ति गर्दछन् । ध्यान गर्ने मानिसले वैराग्य प्राप्ति गर्दछन् । मूर्ति-पूजकले धेरै ऐश्वर्य प्राप्ति गर्दछन् । त्यसैले नै राम नाम रहेको हुनु पर्दछ ।

---

१ राक्षसको रा र मरणको म मिली राम नाम राखिएको भन्ने भाव हो।
२ मनमोहक दृष्टिले सबैलाई हेर्ने हुँदा पनि राम भनिएको भन्नेहरू पनि छन्।

साँच्चै भनौँ भने सारा, ज्ञानी-साधक-योगी ती । सच्चिदानन्द स्वरूपी भगवान् रामचन्द्रमा ।
रमाई राख्छन्, त्यसले पनि भो नाम राम यो । परब्रह्म पनि राम, परमेश्वर राम हुन ॥१-६॥

चिन्मयस्याद्वितीयस्य निष्कलस्याशरीरिणः । उपासकानां कार्यार्थं ब्रह्मणो रूपकल्पना ।।७।।

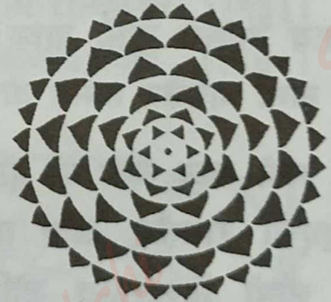
चैतन्य रूपका, साँच्चै अद्वितीय स्वरूपका । कला-उपाधिले हीन, देहतत्त्व-विहीन र ।
उपासकहरूलाई उद्धार गर्न खातिर । साकार-ब्रह्मको रूप लिएर राम जन्मिए ॥७॥

रूपस्थानां देवतानां पुंस्त्र्यङ्गास्त्रादिकल्पना । द्विचत्वारिंषडष्टानां दश द्वादश षोडश ।।८।।
अष्टादशामी कथिता हस्ताः शङ्खादिभिर्युताः । सहस्रान्तास्तथा तासां वर्णवाहनकल्पना ।।९।।
शक्तिसेनाकल्पना च ब्रह्मण्येवं हि पञ्चधा । कल्पितस्य शरीरस्य तस्य सेनादिकल्पना ।।१०।।

देहधारी देवताका अङ्ग, लिङ्ग र अस्त्रको । कल्पना गरिएको छ, परमेश्वर रूपमा ।
दुइ हात, चार हात, छ-आठ-दस हातका । कतै बाह्र, सोह्र, अनि अठार हातसम्मका ।
ती सबै हातमा शङ्ख आदि भिन्न प्रकारका । विभिन्न अस्त्र औजार भएका छन् प्रकल्पित ।
विराट्-स्वरूपमा हुन्छन् हजारौँ हात कल्पित । ती सबै रूपको बेग्लै वर्ण, वाहन कल्पना ।
शक्ति र सेनाहरूको गरिएको छ कल्पना । परमेश्वरका चाहिँ पाँचै स्वरूप कल्पित ।
विष्णु, गणेश र शिव, सूर्य, दुर्गा स्वरूपमा । छुट्टा छुट्टै सैन्यशक्ति छन् यिन्का परिकल्पित ॥८-१०॥

ब्रह्मादीनां वाचकोऽयं मन्त्रोऽन्वर्थादिसंज्ञकः । जप्तव्यो मन्त्रिण नैवं विना देवः प्रसीदति ।।११।।
क्रियाकर्मेज्याकर्तॄणामर्थं मन्त्रो वदत्यथ । मननात्त्राणनान्मन्त्रः सर्ववाच्यस्य वाचकः ।।१२।।
सोऽभयस्यास्य देवस्य विग्रहो यन्त्रकल्पना ।
विना यन्त्रेण चेत्पूजा देवता न प्रसीदति ।।१३।।

रामयन्त्र



ब्रह्मादेखि लोकसम्म सबैको भाव-वाचक ।
राममन्त्र छ यो दीव्य साँच्चै तात्पर्य बोधक ।
मन्त्रमा दीक्षित भई, मन्त्र यो जप्नु पर्दछ ।
विना दीक्षा जपे मन्त्र, हुन्नन् देव प्रसन्न ती ।
कर्ताले जो कर्म गर्छन् अनुष्ठान स्वरूपमा । चाहेका फलको प्राप्ति मन्त्रले सिद्ध पार्दछ ।
गर्ने मनन र त्राण हुनाले मन्त्र नाम भो । समस्त वाच्यको यौटै राम-मन्त्र छ वाचक ।
पार्ने निर्भय, श्रीराम देवको यन्त्र-रूपमा । प्रष्ट पार्दै सबै रूप गरिएको छ प्रस्तुत ।
तसर्थ अर्चना गर्नु रामको-यन्त्र भक्तिले । यन्त्र-पूजा विना कैल्यै हुन्नन् देव प्रसन्न ती ॥११-१३॥

दोस्रो उपनिषद्

स्वर्भूर्ज्योतिर्मयोऽनन्तरूपी स्वेनैव भासते । जीवत्वेन समो यस्य सृष्टिस्थितिलयस्य च ।।१।।
कारणत्वेन चिच्छक्त्या रजः सत्त्वतमोगुणैः । यथैव वटबीजस्थः प्राकृतश्च महान्द्रुमः ।।२।।
तथैव रामबीजस्थं जगदेतच्चराचरम् । रेफारुढा मूर्तयः स्युः शक्तयस्तिस्र एव चेति ।।३।।

**आफैं जन्म लिनाले यी स्वयम्भू भनि चर्चित । आफ्नै प्रकाशले आफैं ज्योतिर्मय-स्वरूप छन् ।
यिन्का स्वरूपहरूको अन्त छैन कतै पनि । आफ्नै शक्तिबाट यिनी आफैं हुन्छन् प्रकाशित ।
आफ्नो व्यापक चैतन्य शक्तिले सब जीवमा । समान रूपमा व्याप्त भएर यिनी बस्दछन् ।
चैतन्य शक्तिले आफ्नो सृष्टिमा सत्व-रूपले । रजो-रूप पालनमा, नाशमा तम-रूपली ।
आफैं मूल कारण भै यिनी गर्छन् नियन्त्रण । जस्तै महान् वृक्ष हुन्छ लुकेको वट-बीजमा ।
चराचर विश्व त्यस्तै बनेको राम-बीजले । र-भित्रै रामका बस्छन् ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर ।
(बिन्दु, नाद, बीजबाट निक्लिने तीन शक्ति यी । रौद्री, ज्येष्ठा अनि वामा तीनै शक्ति र-कारमा) ॥१-३॥**

तेस्रो उपनिषद्

सीतारामौ तन्मयावत्र पूज्यौ जाताव्याभ्यां भुवनानि द्विसप्त । स्थितानि च प्रहितान्येव तेषु ततो रामो
मानवो माययाऽधात् ।।१।। जगत्प्राणायात्मनेऽस्मै नमः स्यान्नमस्त्वैक्यं प्रवदेत्प्राग्गुणेनेति ।।२।।

**श्रीराम-यन्त्रको पूजा गर्दा साधक-योगीले । सीतारूपी प्रकृति र पुरुष राम रूपमा ।
आवाहन गरी राम यन्त्रको गर्नु पूजन । चौधै भुवनको जन्म भएको हो यिनैवट ।
चौधै भुवन यिनमै रहेकाछन् अवस्थित । यिनैमा गै लीन हुन्छन् प्रलयस्थितिमा सबै ।
अवतार भयो रामजीको माया स्वरूपमा । लिई मनुष्यको देह लीला गर्नु भयो सबै ।
जगत्का प्राणरूपी ती, विश्वात्मा राममा नम । म रामनै बनूँ भन्दै गर्दछु दृढ-निश्चय ॥१-२॥**

चौथो उपनिषद्

जीववाची नमो नाम चात्मा रामेति गीयते । तदात्मिका या चतुर्थी तथा चायेति गीयते ।।१।।
मन्त्रोऽयं वाचको रामो वाच्यः स्याद्योग एतयोः । फलदश्चैव सर्वेषां साधकानां न संशयः ।।२।।
यथा नामी वाचकेन नाम्नो योऽभिमुखो भवेत् । तथा बीजात्मको मन्त्रो मन्त्रिणोऽभिमुखोभवेत् ।।३।।

**नमो भन्ने शब्द जान यो हो वाचक जीवको । राम भन्ने शब्दबाट आत्माको भाव व्यक्त छ ।
जोडिएको रामसँग, आय यो शब्दलाई चैं । चौथो विभक्तिमा लाँदा रामाय शब्द बन्दछ ।
यहाँ चौथो विभक्तिमा जोडिने आय शब्दले । जीव चैतन्यको एकीकृत भावार्थ आउँछ ।
रामाय नमः यो मन्त्रमा पनि वाच्य-वाचक । पूरा मन्त्र वाचक हो राम चैं वाच्य जाननु ।
यी दुवैको मिलनले पाउँछन् फल साधक । नलिए हुन्छ क्यै शङ्का, यो स्वयं-सिद्ध तथ्य छ ।
कसैको नाम डाकेमा जस्तै हुन्छ ऊ सामने । वीजमन्त्रबाट डाके हुन्छन् श्रीराम सामने ॥१-३॥**

बीजशक्तिं न्यसेद्दक्षवामयोः स्तनयोरपि । कीलो मध्ये विना भाव्यः स्ववाञ्छाविनियोगवान् ।।४।।
सर्वेषामेव मन्त्राणामेष साधारणः क्रमः । अत्र रामोऽनन्तरूपस्तेजसा वह्निना समः ।।५।।
स त्वनुष्णगुविश्वश्चेदग्नीषोमात्मकं जगत् । उत्पन्नः सीतया भाति चन्द्रश्चन्द्रिकया यथा ।।६।।

**रां भन्ने वीजको न्यास दाहिने स्तनमा गर । मां भन्ने शक्तिको न्यास देब्रे स्तन महाँ गर ।
यं भन्ने कीलक भने छातिमा गर्नु सुस्थित । अभीष्ट चाँहदै आफ्ना विनियोग अनि गर ।**

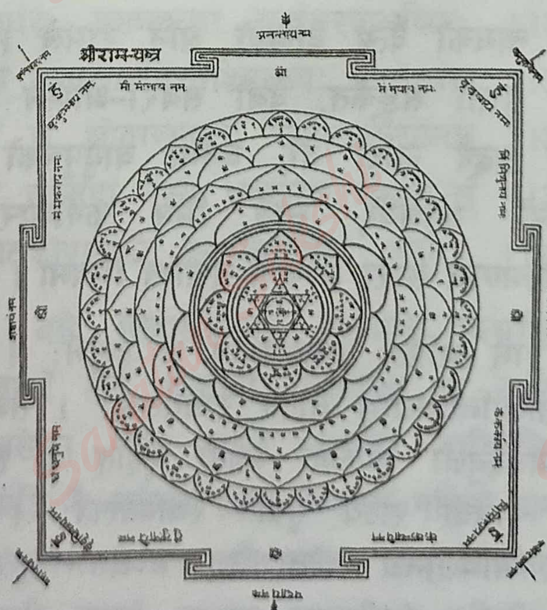
साधारणतया सारा मन्त्रको यही हो क्रम । ध्यान गर्दा सम्झी राख अनन्त रूप रामको । तेज श्रीरामको संझ बलेको अग्निको सरी । जब श्रीराम गै मिल्छन् सीता शीतली साथमा । अग्नि-सोम मिलनले यो महान् विश्व बन्दछ । सीताका साथमा राम जब हुन्छन् सुशोभित । श्रीराम चन्द्रमा जस्ता, सीता चाँदनीकै सरी ॥४-६॥

प्रकृत्या सहितः श्यामः पीतवासा जटाधरः । द्विभुजः कुण्डली रत्नमाली धीरो धनुर्धरः ।।७।।
प्रसन्नवदनो जेता धृष्ट्यष्टकविभूषितः । प्रकृत्या परमेश्वर्या जगद्योन्याङ्किताङ्कभृत् ।।८।।
हेमाभया द्विभुजया सर्वालंकृतया चिता । श्लिष्टः कमलधारिण्या पुष्टः कोसलजात्मजः ।।९।।
दक्षिणे लक्ष्मणेनाथ सधनुष्पाणिना पुनः । हेमाभेनानुजेनैव तथा कोणत्रयं भवेत् ।।१०।।

श्याम वर्ण छ, छन् बस्त्र पँहेला, शिरमा जटा । दुई हात, कानमा छन् लर्किएका ती कुण्डल । गलामा रत्नको माला, अति-धीर स्वभावका । काँधमा छ झुण्डिएको महाधनु महाजयी । मुहार हँसिलो उन्को, सधैँ विजयी युद्धमा । ऐश्वर्यपूर्ण श्रीराम अष्टसिद्धि[1] विभूषित । विश्वको सृष्टिका लागि मूल-कारण रुपिणी । प्रकृति रूपिणी सीता देब्रेतर्फ सुशोभिता । सुवर्ण सरिको आभा, दुवै हात सुसज्जिता । सबै दीव्य अलङ्कारहरूबाट विभूषिता । हातमा पुष्प-कमल फक्रिएर सुगन्धित । त्यस्ती माता सीताजीका दाहिनेमा विराजित । कौशल्यापुत्र श्रीराम हृष्ट, पुष्ट, सुशोभित । दाहिनेमा केही पर सुवर्ण सरि कान्तिका । गौरवर्ण, धनुर्धारी, छन् लक्ष्मण उपस्थित । राम-सीता-लक्ष्मणको जोडी यो छ त्रिकोणझैँ ॥७-१०॥

तथैव तस्य मन्त्रस्य यस्याणुश्च स्वङेन्तया । एवं त्रिकोणरूपं स्यात्तं देवा ये समाययुः ।।११।।
स्तुतिं चक्रुश्च जगतः पतिं कल्पतरौ स्थितम् । कामरूपाय रामाय नमो मायामयाय च।।१२।।
नमो वेदादिरूपाय ओङ्काराय नमो नमः । रमाधराय रामाय श्रीरामायात्ममूर्तये ।।१३।।
जानकीदेहभूषाय रक्षोघ्नाय शुभाङ्गिने । भद्राय रघुवीराय दशास्यान्तकरुपिणे ।।१४।।

श्रीराम मन्त्रको वीज रां लाई अघि राखदै ।
स्व अर्थात् राममा फेरि चतुर्थी आय[2] जोडदा ।
त्यस्पछि जीवको रूप नम शब्द लगाउँदा ।
रां रामाय नमः भन्ने मन्त्र बन्छ छ-अक्षरी ।
छ-अक्षरी मन्त्रसँगै त्रिकोण पनि बन्दछ ।
यही छ-अक्षरी मन्त्र छ वटा कोणमा यदि ।
अलग् अलग् गरी राखे षट्कोण बनी हाल्दछ ।
कुनै बेला देवगण भगवान् रामचन्द्रको ।
दर्शनार्थी भई आए, तव श्रीरामचन्द्रजी ।
कल्पवृक्ष मुनि सिंहासन-रत्न विभूषित ।
हुनुहुन्थ्यो, त्यहाँ उन्ले यसरी प्रार्थना गरे ।



१ अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा प्राप्ति, प्राकाम्य, इशिष्ट, वशिष्ट आदि आठ सिद्धिहरू भएका ।
२ राम+आय = रामाय अर्था् राम शब्दमा चतुर्थी विभित्तको रूपमा आय जोडने भन्ने भाव हो ।

कामरूपी वीज क्लीं र ह्लीं मायारूपी बीजको । शक्तियुक्त राम-मन्त्रलाई[1] गर्छौं नमोनम ।
चारै वेदहरूको जो आदि-कारणरूप छन् । ती ॐकाररूपी रामलाई गर्छौं नमोनम ।
रमास्वरूपी सीताका पति, आत्मीय-मूर्तिका । हेर्दा अतिसुन्दर श्रीरामलाई नमोनम ।
बनेकी गहना-तुल्य देवी जानकी रामकी । जुन् रामले राक्षसको सधैँ संहार गर्दछन् ।
दशानन-रावणको लागी हुन् यमराज नै । त्यस्ता रघुवीर रामलाई गर्छौं नमोनम ॥११-१४॥

रामभद्र महेष्वास रघुवीर नृपोत्तम । भो दशास्यान्तकास्माकं रक्षां देहि श्रियं च ते ।।१५।।
त्वमैश्वर्यं दापयाथ संप्रत्याश्वरिमारणम् । कुर्विति स्तुत्य देवाद्यास्तेन सार्धं सुखं स्थिताः ।।१६।।

हे रामभद्र, तिमी नै छौ महान् धनु-धारक । रघुवीर तिमी साथै नरोत्तम पनि तिमी ।
दशानन-रावणको संहारक पनि तिमी । हाम्रो रक्षा गर अनि ऐश्वर्य देउ हामीमा ।
जे छन् ऐश्वर्य तिमीमा हामीलाई पनि दिनोस् । तर पैले शत्रु हाम्रा तुरन्तै नाश गर्दिनोस् ।
यसरी प्रार्थना गर्दै भगवान् रामचन्द्रको । बसे ती देवता सारा सुख्खले रामजीसँगै ॥१५-१६॥

स्तुवन्त्येवं हि ऋषयस्तदा रावण आसुरः । रामपत्नीं वनस्थां यः स्वनिवृत्त्यर्थमाददे ।।१७।।
स रावण इति ख्यातो यद्वा रावाच्च रावणः । तद्व्याजेनेक्षितुं सीतां रामो लक्ष्मण एव च ।।१८।।
विचेरतुस्तदा भूमौ देवीं संदृश्य चासुरम् । हत्वा कबन्धं शबरीं गत्वा तस्याज्ञया तया ।।१९।।
पूजितो वायुपुत्रेण भक्तेन च कपीश्वरम् । आहूय शंसतां सर्वमाद्यन्तं रामलक्ष्मणौ ।।२०।।

देवताले गरे जस्तै प्रार्थना ऋषिले गरे । यस्तै प्रसङ्गका बीच महा-राक्षस रावण ।
आफ्नै विनाशको मूल, आफैँले सिर्जना गरी । एक्लै वनमहाँ भाको मौका छोपेर रामकी ।
पत्नी सीतालाई, लग्यो लङ्कामा बलपूर्वक । रामको रा र वन यी वर्ण जोडेर रावण ।
अरू प्राणीलाई सधैँ रुवाउने कामले अनि । रावात्, चर्को स्वर उस्को हुनाले नाम रावण ।
सीताको खोजीमा फेरि राम लक्ष्मण साथमा । यताउति जङ्गलमा घुम्दै जाँदा अचानक ।
कबन्ध नामको दैत्य देखियो अनि रामले । त्यस्को वध गरे, मर्ने बेला दैत्य कबन्धले ।
दिएको बुझ्री सङ्केत, देवी सवरी-आश्रम । पुगी सवरीको मिठो पाए सत्कार रामले ।
अगाडि बढ्दै जाँदा ती, वनमा वायुपुत्रको । भेटभो श्रीरामसँग, पूजा श्री हनुमानले ।
रामजीको गर्नुभयो, साथै मित्र कपीश्वर । सुग्रीवसँग सम्बन्ध गराए हनुमानले ।
राम-लक्ष्मणले सारा आफ्नो वृत्तान्त मित्रमा । सुरुदेखि अन्त्यसम्म आद्योपान्त कुरा भने ॥१७-२०॥

स तु रामे शङ्कितः सन्प्रत्ययार्थं च दुन्दुभेः । विग्रहं दर्शयामास यो रामस्तमचिक्षिपत् ।।२१।।
सप्त सालान्विभिद्याशु मोदते राघवस्तदा । तेन हृष्टः कपीन्द्रोऽसौ सरामस्तस्य पत्तनम् ।।२२।।
जगामागर्जदनुजो वालिनो वेगतो गृहात् । तदा वाली निर्जगाम तं वालिनमथाहवे ।।२३।।
निहत्य राघवो राज्ये सुग्रीवं स्थापयेत्ततः । हरीनाहूय सुग्रीवस्त्वाह चाशाविदोऽधुना ।।२४।।
आदाय मैथिलीमद्य ददताश्वाशु गच्छत । ततस्ततार हनुमानब्धिं लङ्कां समायमौ ।।२५।।

---

[1] क्लीं रामाय नम, ह्लीं रामाय नम

रामको वीरता माथि केही शङ्का गरीकन । सुग्रीवले दुन्दुभिको देखाए भीम आकृति ।
रामले दुन्दुभिलाई मारी, हुत्याई, फँकदै । सात बाङ्गा तालवृक्ष, वाणले ढालिदे त्यहाँ ।
रामको वीरता देखि शङ्का सुग्रीवको गयो । अतिप्रसन्न सुग्रीव देखिए रामजीसँग ।
खुसी सुग्रीवको देखी भए राम पनि खुसी । त्यस्पछि राम सुग्रीव वालीको नगरी गए ।
सुग्रीवले ठुलो जोर ललकार गरे त्यहाँ । सुनी हुङ्कार त्यो चर्को वाली बाहिर निक्लियो ।
त्यहाँ भयो घोर युद्ध, युद्धमा बाली मारिए । सुम्पिए बालीको राज्य सुग्रीवलाई रामले ।
सुग्रीवले फेरी त्यहाँ बोलाई सब वानर । भने तुरन्त गै लङ्का ली आओ जानकी यहाँ ।
सुग्रीवको सुनी आज्ञा हनुमान समुद्र त्यो । उफ्रिई उडदै लङ्का नगरीमा पुगे उनी ॥२१-२५॥

सीतां दृष्ट्वाऽसुरान्हत्वा पुरं दग्ध्वा तथा स्वयम् । आगत्य रामेण सह न्यवेदयत तत्त्वतः ।।२६।।
तदा रामः क्रोधरूपी तानाहूयाथ वानरान् । तैः सार्धमादायास्त्राणि पुरीं लङ्कां समाययौ ।।२७।।
तां दृष्ट्वा तदधीशेन सार्धं युद्धमकारयत् । घटश्रोत्रसहस्राक्षजिद्भ्यां युक्तं तमाहवे ।।२८।।
हत्वा विभीषणं तत्र स्थाप्याथ जनकात्मजाम् । आदायाङ्कस्थितां कृत्वा स्वपुरं तैर्जगाम सः ।।२९।।

हनुमानजीले देखे अशोक वाटिकामहाँ । सीतालाई र उनले बगैँचा छरिपस्ट नै ।
पारेपछि भयो युद्ध, लङ्कालाई खरानीको । बनाई ढेर; खवर ली फर्के हनुमानजी ।
सुनाए श्रीरामलाई सबै वृत्तान्त, त्यस्पछि । कुद्ध भै श्रीरामजीले रिसाएर भने त्यहाँ ।
लौ लडाइँ गनुपर्छ सीता ल्याउन खातिर । यो सल्लाह पछि सारा लिई बानर साथमा ।
लङ्का पुगे पछि राम, महासंग्राम भो सुरु । कुम्भकर्ण, मेघनाद साथै रावणको पनि ।
युद्धमा गरि संहार, लङ्कालाई सुशासन । दिने जिम्मा, विभीषणलाई सुम्पेर रामले ।
जानकीलाई साथैमा राखी, वानर साथमा । लिई, अयोध्या पुरीमा फर्किए रामचन्द्रजी ॥२६-२९॥

ततः सिंहासनस्थः सन् द्विभुजो रघुनन्दनः । धनुर्धरः प्रसन्नात्मा सर्वाभरणभूषितः ।।३०।।
मुद्रां ज्ञानमयीं याम्ये वामे तेजः प्रकाशिनीम् । धृत्वा व्याख्याननिरतश्चिन्मयः परमेश्वरः ।।३१।।
उदग्दक्षिणयोः स्वस्य शत्रुघ्नभरतौ ततः । हनूमन्तं च श्रोतारमग्रतः स्यात्त्रिकोणगम् ।।३२।।
भरताधस्तु सुग्रीवं शत्रुघ्नाधो विभीषिणम् । पश्चिमे लक्ष्मणं तस्य धृतच्छत्रं सचामरम् ।।३३।।
तदधस्तौ तालवृन्तकरौ त्र्यस्रं पुनर्भवेत् । एवं षट्कोणमादौ स्वदीर्घाङ्गैरेष संयुतः ।।३४।।

फर्की अयोध्या श्रीराम रूपली दुइ हातको । बसे सिंहासनमहाँ, गहनाले विभूषित ।
हातमा छ धनु दीव्य, मुहार हँसिलो अति । बायाँ हात धनुर्मुद्रा, ज्ञानमुद्रा छ दाहिने ।
चैतन्यमय श्रीराम मुद्रा-व्याख्यानमा स्वयम् । बसेका भाइ भरत रामको दाहिनेतिर ।
बायाँ शत्रुघ्न भाई छन्, श्रोता भै हनुमानजी । अगाडि नै बसेका छन्, त्रिकोण पहिलो बन्यो ।
सुग्रीवजी बसेका छन्, भरत् भन्दा अलि तल । शत्रुघ्नभन्दा तल क्यै बसेका छन् विभीषण ।
श्री लक्ष्मण बसेका छन् छत्र-चामर लीकन । रही सतर्क मुद्रामा रामजीको पछिल्तिर ।
त्यो भन्दा क्यै अलि तल भरत्, शत्रुघ्नजी दुवै । हाते-पंखा ताडका ली उभिएका सतर्क भै ।

बन्यो त्रिकोण त्यो दोस्रो भरत्-शत्रुघ्न-लक्ष्मण । दुबै त्रिकोण जोडेर षट्कोण जो बन्यो त्यहाँ ।
त्यही षट्कोणको बीच भागमा वीजमन्त्र[1] भै । ठूलो अक्षरको घेराभित्रै राम प्रतिष्ठित ॥३०-३४॥

द्वितीयं वासुदेवाद्यैराग्नेयादिषु संयुतः । तृतीयं वायुसूनं च सुग्रीवं भरतं तथा ।।३५।।
विभीषणं लक्ष्मणं च अङ्गदं चारिमर्दनम् । जाम्बवन्तं च तैर्युक्तस्ततो धृष्टिर्जयन्तकः ।।३६।।
विजयश्च सुराष्ट्रश्च राष्ट्रवर्धन एव च । अशोको धर्मपालश्च सुमन्त्रश्चैभिरावृतः ।।३७।।

दोस्रो आठदले घेराहरूमा छन् प्रतिष्ठित । वासुदेव, शान्ति, अनि सङ्कर्षण, श्रीदेवी र ।
प्रद्युम्न त्यस्पछि देवी-सरस्वती त्यसै गरी । अनिरुद्ध, रतिबाट दोस्रो बन्छ परिक्रमा ।
आग्नेय विदिशाबाट लहरै यिनी बस्दछन् । तेस्रो आठदले घेराभित्र यी शक्ति बस्दछन् ।
हनुमान् अनि सुग्रीव, भरत् अनि विभीषण । लक्ष्मण, अङ्गद्, जाम्बवान् र शत्रुघ्न पनि साथमा ।
तेस्रो यो हो आवरण श्रीराम पनि साथमा । तेस्रो घेराभित्र अरू थपिन्छन् आठ देवता ।
धृष्टि, जयन्त, विजय, सुराष्ट्र, राष्ट्रबर्द्धन । अकोप र धर्मपाल, सुमन्त्र यिनी आठ छन् ॥३५-३७॥

ततः सहस्रदृग्वह्निर्धर्मज्ञो वरुणोऽनिलः । इन्द्वीशधात्रनन्ताश्च दशभिश्चैभिरावृतः ।।३८।। बहिस्तदायुधैः पूज्यो नीलादिभिरलङ्कृतः । वसिष्ठवामदेवादिमुनिभिः समुपासितः ।।३९।।

चौथो घेरा भित्र बस्छन्, इन्द्र, अग्नि त्यसै गरी । यमराज, निऋति र वरुण, वायुदेवता ।
चन्द्रमा अनि ईशान, ब्रह्मा अनि अनन्त छन् । दश दिक्पालहरूको पूजा गर्नु दसै दिशा ।
बाहिरी भागमा पूजा गरनु हतियारको । वज्र, शक्ति, दण्ड, खड्ग, पाश, अङ्कुश त्यो गदा ।
शूल, पद्म चक्र गरी दसोटा हतियार छन् । क्रमैले दस दिक्पाल यी औजार चलाउँछन् ।
यी बाहिरी आवरणहरूमा नल-वानर । वशिष्ठ र वामदेव आदि ऋषिहरू पनि ।
भगवान् रामको पूजा-अर्चना गर्न बस्दछन् । (लं, रं, मं, क्षं, वं, यं, सं, हं, आं, नं, यी वीजमन्त्र हुन्) ॥३८-३९॥

एवमुद्देशतः प्रोक्तं निर्देशस्तस्य चाधुना । त्रिरेखापुटमालिख्य मध्ये तारद्वयं लिखेत् ।।४०।।
तन्मध्ये बीजमालिख्य तदधः साध्यमालिखेत् । द्वितीयान्तं च तस्योर्ध्वं षष्ठ्यन्तं साधकं तथा ।।४१।।
कुरु द्वयं च तत्पार्श्वे लिखेद्बीजान्तरे रमाम् । तत्सर्वं प्रणवाभ्यां च वेष्टयेच्छुद्धबुद्धिमान् ।।४२।।
दीर्घभाजि षडस्रे तु लिखेद्बीजं हृदादिभिः । कोणपार्श्वे रमामाये तदग्रेऽनङ्गमालिखेत् ।।४३।।

संक्षिप्त रूपमा पैले भो पूजा-यन्त्र वर्णन । अब विस्तारमा यस्को रूपरेखा छ प्रस्तुत ।
समरेखा-युक्त दुई त्रिकोण चित्रमा सरी । बनाउनु र तीनका बीचमा प्रणव-द्वय ।
छुट्टा छुट्टै लेख्नु अनि दुबैको बीच भागमा । रां यो आद्यवीज लेख्नु, साध्य लेखिन्छ तल्तिर ।
जे कार्य सिद्धि गर्नु छ त्यही नै साध्य हो बुझ । साध्य लेख्दा द्वितीयान्त[2] पारेर लेख्नु पर्दछ ।

---

१ रामयन्त्रमा पूजा गर्दा पहिलो छ कुने आवरण अर्थात् षट्कोणका टुप्पोमा रहने बिन्दुहरूको मन्त्र रां, रीं, रूं, रैं, रौं, रः बन्न पुग्दछ ।

२ जस्तै पढने काम सिद्ध गर्नु छ भने पठनकार्यम् भनेर द्वितीयान्त बनाउने । यो उदाहरण मात्र हो, अरू काम हेरि द्वितीयान्त बनाउने ।

नाम साधकको लेख्नू आद्यवीज उँभोतिर । नाम लेख्दा साधकको षष्ठ्यन्त[1] लेख्नु पर्दछ ।
दायाँ, बायाँ दुवै छेउ लेख्नु पर्छ कुरु, कुरु । वीजको बीचमा साथै साध्यको शिर भागमा ।
लेख्नु पर्दछ श्रीवीज अर्थात् श्रीं भनि लेखनु । यो वीजलाई प्रणव दुवैले घेरने गरी ।
मिलाएर लेख्नु पर्छ होसले बुद्धिपूर्वक । त्यस्पछि छवटै कोणहरूमा मूल वीजका ।
दीर्घान्त स्वर पारेर बीज अक्षर लेखनु । अङ्गन्यास पनि लेख्नु वीजसाथै[2] क्रमैसँग ।
कोणका छेउमा लेख्नु रमाको वीज श्रीं अनि । मायाको वीज ह्रीं साथै कामको वीज क्लीं पनि ।४०-४३।

क्रोधं कोणाग्रान्तरेषु लिख्य मन्त्र्यभितो गिरम् । बृत्तत्रयं साष्टपत्रं सरोजे विलिखेत्स्वरान् ।।४४।।
केसरे चाष्टपत्रे च वर्गाष्टकमथालिखेत् । तेषु मालामनोर्वर्णान्विलिखेदूर्मिसंख्यया ।।४५।।
अन्ते पञ्चाक्षराण्येवं पुनरष्टदलं लिखेत् । तेषु नारायणाष्टार्णांल्लिख्य तत्केसरे रमाम् ।।४६।।
तद्बहिर्द्वादशदलं विलिखेद्द्वादशाक्षरम् । अथोंनमो भगवते वासुदेवाय इत्ययम् ।।४७।।

कोणको त्यो अघिल्लो र भित्रको भागमा पनि । क्रोधको बीज हुम् लेख्नु, त्यस्कै दुई किनारमा ।
सरस्वती-वीज ऐं यो मिलाई लेख्नु पर्दछ । कोणका बाहिरीतर्फ तीन घेरा बनाउनु ।
गोलो आकार पारेर परिधिको स्वरूपमा । परिधिको वाह्य-घेरालाई पारि बराबरी ।
आठोटा फुलका पत्ता जस्ता पत्र बनाउनु । ती पत्रमा दुई व्रर्ण स्वरका लेख्नु पर्दछ ।
प्रत्येकमा दुई, दुई[3] सोह्र वर्ण मिलाउनु । स्वर-वर्ण माथि पारि आठोटा वर्ग-व्यञ्जन[4] ।
क्रमैसँग लेख्नु पर्छ, त्यस्पछि आठ वर्गकै । माथि पारी लेख्नु पर्छ माला-मन्त्र[5] क्रमैसँग ।
लेख्दा माला-मन्त्रलाई (६) (६) अक्षर सातमा । एउटादलमा चाहिँ पाँच अक्षर बन्दछन् ।
फेरि अर्को अष्टदल पैलेको बाह्य भागमा । तयार पार्नु हेरेर चित्र त्यो राम-यन्त्रको ।
बाहिरी अष्ट दलमा आठ अक्षर लेखनु । अष्टाक्षरी-मन्त्रबाट[6] एकेक लिइ अक्षर ।
त्यस्का पत्रहरू बीच श्रीं (रमावीज) लेखनु । त्यो घेरा बाहिर बाह्र-दलको वाह्र-पत्रको ।
अर्को दल बनाएर द्वादशाक्षरी-मन्त्रको[7] । एक, एक अक्षर त्यो दलमा भित्र लेखनू ।

आदिक्षान्तान्केसरेषु वृत्ताकारेण संलिखेत् । तद्बहिः षोडशदलं लिख्य तत्केसरे ह्रियम् ।।४८।।
वर्मास्त्रनतिसंयुक्तं दलेषु द्वादशाक्षरम् । तत्सन्धिष्विरजादीनां मन्त्रान्मन्त्री समालिखेत् ।।४९।।
ह्रं स्रं भ्रं व्रं ल्रं अं श्रं ज्रं च लिखेत्सम्यक्ततो बहिः । द्वात्रिंशारं महापद्मं नादबिन्दुसमायुतम् ।।५०।।

---

१ जस्तै साधक देवदत्त छ भने देवदत्तस्य भने र लेख्ने । कृष्ण भए कृष्णस्य भन्ने । अर्थात् कर्ताको नाममा षष्ठी विभिक्ति जोड्ने ।

२ रां, रीं, रुं, रैं, रौं, रः वीज अक्षरहरू हुन् । पछि थप लेख्ने रां हृदयाय नम, रीं शिरसे स्वाहा, रुं शिखायै वषट्, रैं कवचाय हुम्, रौं नेत्राभ्यां वौषट्, रः अस्त्राय फट् ।

३ जस्तै एक पत्तामा अ आ अनि अर्को पत्तामा इ ई आदि गरेर आठ पत्तामा सोह्र स्वर वर्ण अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लॄ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः लेख्नु ।

४ आठ व्यन्जज वर्ग भन्नाले क वर्ग, च वर्ग, ट वर्ग, त वर्ग, प वर्ग, य वर्ग, श वर्ग र ल वर्ग गरि आठ वर्ग । जस्तै क ख ग घ ङ कवर्ग, प फ व भ म प वर्ग आदि ।

५ माला मन्त्रका ४७ अक्षरहरू यस प्रकार छन्: ॐ नमो भगवते रघुनन्दनाय रक्षोघ्न विशदाय मधुरप्रसन्न वदनायामिततेजसे बलाय रामाय विष्णवे नम ॐ ।

६ अष्टाक्षरी मन्त्र भन्नाले ॐ नमो नारायणाय भन्ने आठ अक्षर भएको मन्त्र हो ।

७ द्वादशाक्षरी मन्त्र भन्नाले ॐ नमो भगवते वासुदेवाय हो ।

अ-देखि क्ष-सम्मका ती स्वर-व्यन्जनका दुवै । एकाउन्न-अक्षर[1] ती लेखनु बाह्रपत्रमा ।
चार-चार अक्षर चैँ लेख्नु एघार पत्रमा । बाँकी सात अक्षर चैँ लेखनु बाँकी एकमा ।
त्यो बाहिर सोह्र-दल भएको सोह्र-पत्रको । बनाई पुष्पकमल बाह्र-अक्षरी[2] मन्त्र र ।
(हुं फट् नम) मिलाएर सोह्र अक्षर बन्दछन् । एउटा दलमा यौटा लेख्नु यी सोह्र अक्षर ।
फेरि ती सोह्रदलका बीचको सन्धि भागमा । हनुमान् आदिका बीजमन्त्रका आठ अक्षर ।
हं सृं भृं वृं लृं अं जृं श्रृं, हनुमान् वीजमन्त्र यो । त्यस्तै धृष्टि-आदि बीजमन्त्रका आठ अक्षर ।
श्रृं जृं वृं सृं ऋं अं धृं सृं धृष्ट्यादि वीज मन्त्र हो । सोह्रै-सन्धि भागमा यी लेखनू सोह्र अक्षर ।
त्यस्को बाहिरी घेरामा अर्को बत्तीस पत्रको । नाद-बिन्दु[3] सहितको बनाउ बत्तिसै दल ।
ती बत्तिसै दलमहाँ एक-एक गरीकन । नारसिंही मन्त्रराज सम्पूर्ण लेख्नु पर्दछ ॥४८-५०॥

विलिखेन्मन्त्रराजार्णास्तेषु पत्रेषु यत्नतः । ध्यायेदष्टवसूनेकादशरुद्राश्चतत्र वै ।।५१।। द्वादशेनांश्च धातारं वषट्कारं च तद्बहिः । भूगृहं वज्रशूलाढ्यं रेखात्रयसमन्वितम् ।।५२।। द्वारोपेतं च राश्यादिभूषितं फणिसंयुतम् । अनन्तो वासुकिश्चैव तक्षः कर्कोटपद्मकः ।।५३।। महापद्मश्च शङ्खश्च गुलिकोऽष्टौ प्रकीर्तिताः । एवं मण्डलमालिख्य तस्य दिक्षु विदिक्षु च ।।५४।। नारसिंह च वाराहं लिखेन्मन्त्रद्वयं तथा । कूटो रेफानुग्रहेन्दुनादशक्त्यादिभिर्युतः ।।५५।। यो नृसिंहः समाख्यातो ग्रहमारणकर्मणि । अन्त्यार्धीशवियद्विन्दुनादैर्बीजं च सौकरम् ।।५६।।

ती बत्तिसै दलमहाँ एक-एक गरीकन । नारसिंही-मन्त्रराज[4] लेख्नु एकेक अक्षर ।
तीनै बत्तिस दलमा आठोटा-वसुका[5] गण । एघाररुद्रका[6] साथै बाह्र आदित्यको[7] गण ।
वषट्कार गरी हुन्छन् बत्तीस तिनीलाई नै । एक एक दलमहाँ विन्यास गर्नु पर्दछ ।
त्यो बत्तीसदल-युक्त घेरा बाहिर भूगृह[8] । बनाएर, चार तिर बज्रको चिन्ह लेखनू ।
चारै कुनामा त्रिशूल चिन्ह लेख्नु वरिपरी । भूपूर[9] लेख्दा धर्काचैँ समानान्तर रूपमा ।
तीन लाईन पारेर, तान्नुपर्छ निरन्तर । तीन रेखा तीन गुण सत्, रजो, तमभावको ।
प्रतीक वा सूचक हुन्, साथै भूपूर जोड्दा । चारै तिर चारवटा ढोका जस्तो बनाउनू ।

---

१ अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ लॄ ए ऐ ओ औ अं अः क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ ड ढ ण त थ द ध न प फ ब भ म य र ल व श ष स ह ळ क्ष ।

२ ॐ ह्रीं भरताग्रज राम क्लीं स्वाहा यो बाह्र अक्षरी मन्त्र हो । यस पछि हुं फट् नम भन्ने यी चार अक्षर मिलाई सोह्रदले कमलमा एक एक अक्षर लेख्ने ।

३ यहाँ नाद र विन्दु सहित भन्नाले ॐ ग्रां लाई लिइएको पाइन्छ ।

४ उग्रं वीरं महाविष्णुं ज्वलन्तं सर्वतोमुखम् । नृसिंहं भीषणं भद्रं मृत्युमृत्युं नमाम्यहम् । यो नारसिंही मन्त्रमा बत्तीस अक्षरहरू छन् ।

५ ध्रुव, धर, सोम, आप, अनिल, अनल, प्रत्यूष, प्रभास समेत अष्टवसु मानिन्छन् । (श्रोत विष्णुपुराण)

६ हर, वहुरूप, त्र्यम्बक, अपराजित, शम्भु, वृषाकपि, कपर्दी, रेवत, मृगव्याध, सर्व, कपाली समेत यी एघार रुद्रहरू मानिन्छन् ।

७ धाता, अर्यमा, मित्र, वरुण, अंश, भग, इन्द्र, विवस्वान्, पूषा, पर्जन्य, त्वष्टा, विष्णु समेत यी बाह्र आदित्य मानिन्छन् ।

८ भूपूर बनाउँदा चौको पर्खाल जस्तो, वज्रहरू छेउमा राखिएको पँहिलो रङ्गमा लेखिएको र चारै तिर गेटहरू भएको भन्ने शास्त्रहरूमा उल्लेख छ ।

९ मेष, वृष, मिथुन, कर्कट, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मकर, कुम्भ, मीन समेत यी बाह्र राशिहरू मानिन्छन् ।

चारै कुना तीनकोण चित्रमा लेखिए सरि । बाह्र-राशिहरू बाह्र ठाउँमा लेख्नु पर्दछ । यस्का चारै दिशा साथै विदिशाहरूमा पनि । उठाएर फणा, आठ महानाग प्रतिष्ठित । अनन्त, वासुकी साथै कर्कोटक र तक्षक । पद्म, महापद्म, शङ्ख, गुलिक आठ नाग छन् । चारै दिशा भूपूरका नृसिंह वीजमन्त्र र । चारै कुना भूपूरका वाराही वीजमन्त्रको । उल्लेख गर्नु, यिनले ग्रह-वाधा हटाउँछन् । साथै शत्रु-मारणको अभीष्ट पूर्ति गर्दछन् । क्, ष्, र्, औ, मिलाएर नाद, बिन्दु दिईकन । मायायुक्त क्ष्रौँ बन्छ यै नारसिंही बीज हो । आखिरी वर्ण ह् महा उ जोडी नाद र ध्वनि । मिलाई बन्ने हुम् लाई वाराही वीज जाननू ॥५१-५६॥

हुंकारं चात्र रामस्य मालामन्त्रोऽधुनेरितः । तारो नतिश्च निद्रायाः स्मृतिर्मेदश्च कामिका ।।५७।।
रुद्रेण संयुता वह्निर्मेधामरविभूषिता । दीर्घा क्रूरयुता ह्लादिन्यथो दीर्घसमायुता ।।५८।।
क्षुधा क्रोधिन्यमोघा च विश्वमप्यथ मेधया । युक्ता दीर्घज्वालिनी च सुसूक्ष्मा मृत्युरुपिणी ।।५९।।
सप्रतिष्ठा ह्लादिनी त्वक्क्ष्वेलप्रीतिश्च सामरा । ज्योतिस्तीक्ष्णाग्निसंयुक्ता श्वेतानुस्वारसंयुता ।।६०।।
कामिकापञ्चमूलान्तस्तान्तान्तो थान्त इत्यथ । स सानन्तो दीर्घयुतो वायुः सूक्ष्मयुतो विषः ।।६१।।
कामिका कामका रुद्रयुक्ताथोऽथ स्थिरातपा । तापिनी दीर्घयुक्ता भूरनलोऽनन्तगोऽनिलः ।।६२।।
नारायणात्मकः कालः प्राणाम्भो विद्यया युतः । पीतारातिस्तथा लान्तो योन्या युक्तस्ततो नतिः ।।६३।।
सप्तचत्वारिंशद्वर्णगुणान्तः सगुणः स्वयम् । राज्यभिषिक्तस्य तस्य रामस्योक्तक्रमाल्लिखेत् ।।६४।।

(सन्ताउन्न श्लोकदेखि त्रिसट्ठी श्लोकसम्मका । मूल संस्कृतमा सारा वर्ण सङ्केत व्यक्त छन् ।) (यी वर्ण सङ्केतबाटै मालामन्त्र छ निर्मित । यो मन्त्रको कोणमाथि हुं पनि लेख्नु पर्दछ ।) पैले प्रणव ॐ लेखी नम लेख्नु र फेरि भ । फेरि ग अनि व फेरि त मा ए जोड्नु पर्दछ ।[1] फेरि र अनि घ मा उ, फेरि न अनि अर्ध न । फेरि द अनि न मा आ फेरि य लेख्नु पर्दछ । फेरि र अनि क्ष् मा ओ जस्मा घ् पनि जोडियोस् । फेरि न अनि व जस्मा बाइमात्रा दिनु पर्दछ । फेरि श अनि द जस्मा आकार जोड्नु पर्दछ । अनि य लेखी (रक्षोघ्न विशादाय) बनाउनु । फेरि म अनि ध मा उ जोड्ने, फेरि र लेखने । फेरि प्र अनि स लेखी आधा न पूर्ण न पनि । फेरि व अनि द फेरि ना अनि फेरि या अनि । मि फेरि त अनि त्यस्तै ते पछि ज र से गर[2] । फेरि ब अनि ला फेरि य लेखेर (बलाय) भो । फेरि रा अनि मा फेरि य ले (रामाय) यो बन्यो । फेरि वि अनि आधा ष् अनि ण फेरि लेखि वे । (विष्णवे) यो बन्यो, फेरि नम र फेरि ॐ गरी । सैंतालिस-अक्षरको मालामन्त्र[3] पुरा गर । यो मन्त्र सम्बन्धित हो राम-राज्याभिषेकमा । सगुण साकार छ यो मन्त्र यस्को प्रभाव चैं । योगी साधकलाई ता निर्गुण पार्न सक्दछ ॥५७-६४॥

---

१ यस लाईनमा ॐ नमो भगवते भन्ने वन्दछ । अर्को लाईनमा रघुनन्दनाय बन्दछ ।
२ (मधुर प्रसन्न वदनायामित तेजसे) बन्यो ।
३ ॐ नमो भगवते रघुनन्दनाय रक्षोघ्नविशदाय मधुर प्रसन्न वदनायामित तेजसे बलाई रामाय विष्णवे नम ॐ) यो ४७ अक्षरी रामको माला मन्त्र बन्यो ।

इदं सर्वात्मकं यन्त्रं प्रागुक्तमृषिसेवितम् । सेवकानां मोक्षकरमायुरारोग्यवर्धनम् ।।६५।। अपुत्राणां पुत्रदं च बहुना किमनेन वै । प्राप्नुवन्ति क्षणात्सम्यगत्र धर्मादिकानपि ।।६६।। इदं रहस्यं परममीश्वरेणापि दुर्गमम् । इदं यन्त्रं समाख्यातं न देयं प्राकृते जने ।।६७।।

यो रामयन्त्रको रूप जान्नु सर्वस्वरूप छ । पुराना ऋषिले यस्को गरेथे पूर्ण-साधना ।
मोक्ष गर्दछ योगीको, आयु आरोग्य बढ्दछ । अपुत्राको पुत्र हुन्छ, यो भन्दा बढी भन्नु के ।
अतिशीघ्र दिन्छ फल जस्ले गर्दछ साधना । धर्म, ज्ञान र वैराग्य, चाहेको फल मिल्दछ ।
जान्दैनन् मन्त्र यो गोप्य परमेश्वरले पनि । कुपात्रलाई नदिनू मन्त्रदीक्षा कसै गरी ॥६५-६७॥

पाँचौं उपनिषद्

ॐ भूतादिकं शोधयेद्द्वारपूजां कृत्वा पद्माद्यासनस्थः प्रसन्नः । अर्चाविधावस्य पीठाधरोर्ध्वपार्श्वार्चनं मध्यपद्मार्चनं च ।।१।। कृत्वा मृदुलश्लक्ष्णसुतूलिकायां रत्नासने देशिकमर्चयित्वा । शक्तिं चाधाराख्यकां कूर्मनागौ पृथिव्यब्जे स्वासनाधः प्रकल्प्य ।।२।।

देहको शुद्धि गरनु योगीले विधिपूर्वक । भूतशुद्धि[1] पनि भन्छन्, देहकै शुद्धि हो बुझ ।
त्यस्पछि मण्डपद्वारहरूको अर्चना गर । फेरि प्रसन्न मनले पूजाको थालनी गर ।
गर्दा श्रीरामको पूजा, सिंहासन पछाडिको । तलको भागका साथै, माथिल्लो भागमा अनि ।
दुवै छेउहरूमा र बीचमा देव-अर्चन । गर्ने विधिहरू हुन्छन्, ती सबै गर्नु पालन ।
सिंहासन पीठ माथि त्यसको मध्य भागमा । रहेको अष्टदलमा गर्नु पर्दछ पूजन ।
विभिन्न रत्नका शोभाहरूबाट सुशोभित । सिंहासन महाँ गद्दा चिल्लो नरम आसनी ।
राखेर आचार्यलाई परमात्मा-स्वरूपका । उपासना, वन्दना र गर्नुपर्दछ अर्चना ।
पीठको मुन्तिर आफ्ना इष्टदेवहरू सवै । राखी उन्का आसनको तल आधार शक्ति र ।
कछुवा, नागहरू र पृथ्वी-कमलरूपका । दुइटा छन् यहाँ भन्ने भावना गर्नु पर्दछ ।
साथै आधार शक्तिको गर्नु पर्दछ अर्चना ॥१-२॥

विघ्नेशं दुर्गां क्षेत्रपालं च वाणीं बीजादिकांश्चाग्निदेशादिकांश्च । पीठस्याङ्घ्रिष्वेव धर्मादिकांश्च नत्वा पूर्वाद्यासु दिक्ष्वर्चयेच्च ।।३।। मध्ये क्रमादर्कविध्वग्नितेजांस्युपर्युपर्यादिमैरर्चितानि । रजः सत्त्वं तम एतानि वृत्तत्रयं बीजाढ्यं क्रमाद्भावयेच्च ।।४।।

गणेश, दुर्गाका साथै क्षेत्रपाल र वाणीको । बीज-अक्षर विं, दुं (र) क्षं, वां राखी क्रमैसित ।
चौथो विभक्ति राखेर (गणेशाय) भने सरी । चारै देवी-देवताको गर्नु पर्दछ अर्चना ।
त्यस्पछि पीठका चारै पायाको अर्चना गर । धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, पूर्वबाट क्रमैसित ।
त्यस्पछि पीठको माथि, अझै माथि र बीचमा । सूर्यको चन्द्रमाको र अग्निको गर्नु अर्चना ।

---

१ आफ्नो शरीरलाई खुट्टादेखि घुँडासम्म पृथ्वी, घुँडादेखि नाभिसम्म जल, नाभिदेखि घाँटीसम्म अग्नि, घाँटीदेखि आँखिभुईंसम्म वायु र त्यहाँ भन्दा माथि ब्रह्मरन्ध्रसम्म आकाश सम्झेर तीनका बीज अक्षरहरू क्रमशः लं वं यं रं हं हरूको ध्यान गर्ने विधिका साथै म नै ब्रह्म हूँ भन्ने भावले पनि भूतसिद्धि गरिन्छ ।

षट्कोण बाहिर तीन गोला रेखाहरू पनि । सत्, रजो, तम सम्झेर सं, रं, तं वीजमन्त्रले । चौथो-विभक्ति लाएर गर्नु पर्दछ अर्चना । (ॐ सं सत्त्वाय नम) भनँ, रजो र तममा पनि ॥३-४॥

आशाव्याशास्वप्यथात्मानमन्तरात्मानं वा परमात्मानमन्तः । ज्ञानात्मानं चार्चयेत्तस्य दिक्षु मायाविद्ये ये कलापारतत्त्वे ।।५।। संपूजयेद्विमलादीश्च शक्तीरभ्यर्चयेद्देवमावाहयेच्च । अङ्गव्यूहानिलाजाद्यैश्च पूज्य धृष्ट्यादिकैर्लोकपालैस्तदस्त्रैः ।।६।। वसिष्ठाद्यैर्मुनिभिर्नीलमुख्यैराराधयेद्राघवं चन्दनाद्यैः । मुख्योपहारैर्विविधैश्च पूज्यैस्तस्मै जपादींश्च सम्यक्प्रकल्प्य ।।७।।

त्यस्पछि कोणमा साथै दिशामा जो विनिर्मित । आठोटा दलमा पूजा, अर्चना गर्नु पर्दछ । कोणमा जो अष्टदल बनेको छ त्यहाँबट । आग्नेय कोणमा पैले आत्माको अर्चना गरी । क्रमैसित अन्तरात्मा, परमात्मा र अन्त्यमा । ज्ञानात्माको रूप सम्झी कोणमा गर्नु अर्चना । दिशा पूर्वादि क्रमले क्रमशः चार तत्त्वको । माया, विद्या, कला त्यस्तै परतत्त्व पूजा गर । त्यस्पछि विमला आदि अर्चना नव-शक्तिको[1] । गरी फेरि रामजीको आवाहन[2] त्यहाँ गर । आवाहन पछि अङ्गहरूको अर्चना गर । छाति, शिर हात, पाउ सबैमा गर्नु पूजन । त्यस्पछि अष्टदलमा अर्चना धृष्टि[3] आदिको । लोकपालहरूको[4] र उनका अस्त्र-शस्त्रको[5] । वशिष्ठ[6] आदि मुनिको, नील[7] आदि सुरत्न र । दीव्य-श्रेष्ठवस्तुबाट रामको अर्चना गर । पूजा पछि जप पनि गरनु विधिपूर्वक । यसरी श्रीरामजीको गर्नु पर्दछ अर्चना ॥५-७॥

एवंभूतं जगदाधारभूतं रामं वन्दे सच्चिदानन्दरूपम् । गदारिशङ्खाब्जधरं भवारिं स यो ध्यायेन्मोक्षमाप्नोति सर्वः ।।८।। विश्वव्यापी राघवो यस्तदानीमन्तर्दधे शङ्खचक्रे गदाब्जे । धृत्वा रमासहितः सानुजश्च सपत्तनः सानुगः सर्वलोकी ।।९।। तद्भक्ता ये लब्धकामाश्च भूक्त्वा तथा पदं परमं यान्ति ते च । इमा ऋचः सर्वकामार्थदाश्च ये ते पठन्त्यमला यान्ति मोक्षम् ।।१०।।

गदा, चक्र, कमल र शङ्ख छन् चार हातमा । संसारका बन्धन यी जसले काट्न सक्दछन् । मुख्य आधार भै जस्ले विश्व-धारण गर्दछ । जसको महिमाशाली, सच्चिदानन्दरूप छ । त्यस्ता रघुवीरलाई गर्छौं हामी नमोनम । यसरी प्रार्थना गर्ने भक्तले मुक्ति पाउँछन् । लीलावतार जब त्यो रामले पूर्ण गर्नुभो । त्यो बेला विश्वमा व्याप्त आफ्ना सम्पूर्ण अङ्ग र । शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म हतियार सबै लिई । अन्तर्धान हुनु भयो सकियो अवतार र ।

---

१ विमला, उत्कर्षिणी, ज्ञाना, क्रिया, योगा, प्रह्ली, सत्या, ईशाना र अनुग्रहा यी नवशक्तिहरू ।

२ ॐ नमो भगवते रघुनन्दनाय भन्ने मन्त्रले आवाहन गर्दै, आवाहन, स्थापिनी, संन्निधापिनी, संरोधिनी र सम्मुखीकरणी मुद्राहरू देखाउनु ।

३ धृष्टि, जयन्त, विजय, सुराष्ट्र, राष्ट्रवर्धन, अकोप, धर्मपाल र सुमन्त्र ।

४ इन्द्र, यम, निऋति, वरुण, वायु, चन्द्रमा, इशान, ब्रह्मा र अनन्त ।

५ बज्र, शक्ति दण्ड, खड्ग, पाश, अङ्कुश, गदा, शूल, चक्र, पद्म ।

६ वशिष्ठ, वामदेव, जावाल, गौतम, भरद्वाज, विश्वामित्र, वाल्मिकी, नारद, सनक, सनन्दन, सनातन, सनत्कुमार ।

७ नील, नल, सुषेण, मैन्द, शरभ, विद, धनद, गवाक्ष, किरीट, कुण्डल, श्रीवत्स, कौस्तुभ, शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म यी सोह्रवटा नीलरत्नादि हुन् ।

रूप साधारण लिइ सीतालाई लिई सँगै । श्रीराम जानुभो सीधै परमंपद-धाममा ।
वहाँसँगै रामजीका नाता कुल, कुटुम्ब र । भाइ, प्रजा, शत्रु पनि गए ती श्रेष्ठ धाममा ।
त्यस्तै जो छन् भक्त उन्का, चाहेको फल पाउँछन् । मृत्यु पश्चात् तिनी पनि परमंपद पुग्दछन् ।
समस्त चाहना साथै अर्थसिद्धि गराउने । माथिका मन्त्रहरूको जसले पाठ गर्दछ ।
त्यस्ता भक्त पनि शुद्ध, पवित्र मन लीकन । मरेपछि मुक्त हुँदै परमंपद पाउँछन् ॥८-१०॥

शान्तिपाठः

ॐभद्रं कर्णेभिः ....**अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।।इति रामपूर्वतापिन्युपनिषत्समाप्ता।।

इति रामपूर्वतापिनी उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ३ महेन्द्रनगर ।

॥ रुद्रहृदयोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदसँग सम्बन्धित छ। यसमा श्री शुकदेव स्वामी र वेदव्यासजीका बीचमा भएको संवादलाई माध्यम बनाएर भगवान् रुद्रको सर्वश्रेष्ठता, रुद्र र विष्णुको ऐक्यता, आत्मा, परमात्मा र अन्तरात्माको विवेचना र विभेद बुद्धि हटाएर अभेदबुद्धि प्राप्त गर्ने प्रक्रियाहरूका बारेमा वस्तुपरक विचार-मन्थन गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारंभ २०७४ श्रावण ३ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजश्विनावधितमस्तु । मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

गुरु शिष्य दुवै पाऔँ रक्षा, भोजन, विक्रम। हाम्रो शिक्षा गहन होस्, झगडा कहिल्यै नहोस्। आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नपरोस् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस्॥

हृदयं कुण्डली भस्मरुद्राक्षगणदर्शनम् । तारसारं महावाक्यं पञ्चब्रह्माग्निहोत्रकम् । प्रणम्य शिरसा पादौ शुको व्यासमुवाच ह । को देवः सर्ववेदेषु कस्मिन्देवाश्च सर्वशः ।।१।। कस्य शुश्रूषणान्नित्यं प्रीता देवा भवन्ति मे । तस्य तद्वचनं श्रुत्वा प्रत्युवाच पिता शुकम् ।।२।।

(भष्मजावाल, रुद्राक्षजावाल, योगकुण्डली । प्रस्तुत रुद्रहृदय त्यस्तै गणपति यिनी । ॐकारको मूल तत्त्व साथै प्रणव मन्त्रको। प्रष्ट पार्ने उपनिषद् पाँचै हुन्, योगी भन्दछन्।) गरेर दण्डवत् ढोग, शुकले व्यासदेवमा। सोध्नुभो देवतामध्ये कस्लाई श्रेष्ठ मानन्। गएर कुन् देवतामा, देवता अरू बस्दछन्। मैले कुन् देवको सेवा गरेमा अरु देवता। हुन्छन् प्रसन्न मसँग कृपापूर्वक भन्नुहोस्। कुरा सुनेर शुकका भन्दछन् वेदव्यासजी॥१-२॥

सर्वदेवात्मको रुद्रः सर्वे देवाः शिवात्मकाः । रुद्रस्य दक्षिणे पार्श्वे रविर्ब्रह्मा त्रयोऽग्नयः ।।३।। वामपार्श्वे उमा देवी विष्णुः सोमोऽपि ते त्रयः । या उमा सा स्वयं विष्णुर्यो विष्णुःस हि चन्द्रमाः ।।४।। ये नमस्यन्ति गोविन्दं ते नमस्यन्ति शंकरम् । येऽर्चयन्ति हरिं भक्त्या तेऽर्चयन्ति वृषध्वजम् ।।५।।

रुद्रमा छन् सबै देव, सबैमा रुद्रदेव छन्। रुद्रको दाहिने सूर्य, ब्रह्मा र तीन-अग्नि[1] छन्। देव्रेतर्फ उमादेवी, विष्णु र सोमदेव छन्। उमानै हुन् विष्णु अनि विष्णुनै चन्द्रमा बुझ। गोबिन्दलाई जो ढोग्छन्, ढोग्छन् ती शिवशङ्कर। हरिको अर्चना गर्नु, अर्चना शिवकै बुझ॥३-५॥

ये द्विषन्ति विरूपाक्षं ते द्विषन्ति जनार्दनम् । ये रुद्रं नाभिजानन्ति ते न जानन्ति केशवम् ।।६।। रुद्रात्प्रवर्तते बीजं बीजयोनिर्जनार्दनः । यो रुद्रः स स्वयं ब्रह्मा यो ब्रह्मा स हुताशनः ।।७।। ब्रह्मविष्णुमयो रुद्र अग्नीषोमात्मकं जगत् । पुँल्लिङ्गं सर्वमीशानं स्त्रीलिङ्गं भगवत्युमा ।।८।। उमारुद्रात्मिकाः सर्वाः प्रजाः स्थावरजङ्गमाः । व्यक्तं सर्वमुमारूपमव्यक्तं तु महेश्वरम् ।।९।।

हुन्नन् प्रिय ती विष्णुका जो राख्छन् द्वेष रुद्रमा। जान्दैनन् रुद्र जसले, जान्दैनन् तिनी केशव। रुद्रनै वीज हुन् त्यस्तै विष्णुचैँ वीजयोनि हुन्। जो रुद्र हुन् तिनै ब्रह्मा, जो ब्रह्मा तिनी अग्नि हुन्।

---

१ गार्हपत्य, दक्षिणाग्नि र आवाहनीय

रुद्रकै रूप हुन् जान ब्रह्मा र विष्णु यी दुवै । यो जगत् रुद्रमय हो अग्नि र सोमले युत । पुल्लिङ्ग प्राणी हुन् रुद्र स्त्रीलिङ्गी प्राणी हुन् उमा । हुन् उमा-रुद्रकै रूप, सबै स्थावर-जङ्गम । संसारमा छ जो व्यक्त त्यो उमा भनि जाननु । अव्यक्त जो छ त्यो सारा रुद्रकै रूप हो बुझ ॥६-९॥

उमाशंकरयोगो यः स योगो विष्णुरुच्यते । यस्तु तस्मै नमस्कारं कुर्याद्भक्तिसमन्वितः ।।१०।। आत्मानं परमात्मानमन्तरात्मानमेव च । ज्ञात्वा त्रिविधमात्मानं परमात्मानमाश्रयेत् ।।११।। अन्तरात्मा भवेद् ब्रह्मा परमात्मा महेश्वरः । सर्वेषामेव भूतानां विष्णुरात्मा सनातनः ।।१२।। अस्य त्रैलोक्यवृक्षस्य भूमौ विटपशाखिनः । अग्रं मध्यं तथा मूलं विष्णुब्रह्ममहेश्वराः ।।१३।। कार्यं विष्णुः क्रिया ब्रह्मा कारणं तु महेश्वरः । प्रयोजनार्थं रुद्रेण मूर्तिरेका त्रिधा कृता ।।१४।। धर्मो रुद्रो जगद्विष्णु सर्वज्ञानं पितामहः ।।१५।। श्रीरुद्र रुद्र रुद्रेति यस्तं ब्रूयाद्विचक्षणः । कीर्तनात्सर्वदेवस्य सर्वपापैः प्रमुच्यते ।।१६।।

उमाशङ्करको जोडी, त्यै जोडी विष्णु हो बुझ । जस्ले गर्छ नमस्कार विष्णुमा भक्तिपूर्वक । आत्मा र परमात्मा र अन्तरात्मा तीनै कुरा । ज्ञान पाई लीन हुन्छ परमात्मासँगै सदा । अन्तरात्मा त हुन् ब्रह्मा, परमात्मा महेश्वर । विष्णु हुन् सब प्राणीका आत्मारूपी-सनातन । त्रिलोकरूपी[1] रुखका हाँगा छन् पृथ्वीसम्म नै । हाँगा विष्णु, तना ब्रह्मा, जरोचाहिँ महेश्वर । कार्य विष्णु, क्रिया ब्रह्मा, हुन् महेश्वर कारण । लिन्छन् रुद्र तीन रूप, साधन आफ्नै प्रयोजन । धर्म रुद्र, विश्व विष्णु, ब्रह्मा सम्पूर्ण ज्ञान हुन् । रुद्र, रुद्र, रुद्र भनी जस्ले गर्दछ कीर्तन । सबै देवी-देवताको जपको फल पाउँछ । पखालिन्छन् सबै पाप, उसले मोक्ष पाउँछ ॥१०-१६॥

रुद्रो नर उमा नारी तस्मै तस्यै नमो नमः ।।१७। रुद्रो ब्रह्मा उमा वाणी तस्मै तस्यै नमो नमः । रुद्रो विष्णुरुमा लक्ष्मीस्तस्मै तस्यै नमो नमः ।।१८।। रुद्रः सूर्यः उमा छाया तस्मै तस्यै नमो नमः । रुद्रः सोम उमा तारा तस्मै तस्यै नमो नमः ।।१९।। रुद्रो दिवा उमा रात्रिस्तस्मै तस्यै नमो नमः । रुद्रो यज्ञ उमा वेदिस्तस्मै तस्यै नमो नमः ।।२०।। रुद्रो वह्निरुमा स्वाहा तस्मै तस्यै नमो नमः । रुद्रो वेद उमा शास्त्रं तस्मै तस्यै नमो नमः ।।२१।। रुद्रो वृक्ष उमा वल्ली तस्मै तस्यै नमो नमः । रुद्रो गन्ध उमा पुष्पं तस्मै तस्यै नमो नमः ।।२२।। रुद्रोऽर्थ अक्षरः सोमा तस्मै तस्यै नमो नमः । रुद्रो लिङ्गमुमा पीठं तस्मै तस्यै नमो नमः ।।२३।। सर्वदेवात्मकं रुद्रं नमस्कुर्यात्पृथक्पृथक् । एभिर्मंत्रपदैरेव नमस्यामीशपार्वतीम् ।।२४।। यत्र यत्र भवेत्सार्धमिमं मन्त्रमुदीरयेत् । ब्रह्महा जलमध्ये तु सर्वपापैः प्रमुच्यते ।।२५।।

नर रुद्र, उमा नारी, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र ब्रह्मा, उमा वाणी, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र विष्णु, उमा लक्ष्मी, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र सूर्य, उमा छाया, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र चन्द्र, उमा तारा, दुबैलाई नमोनमः । दिन रुद्र, उमा रात्रि, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र यज्ञ, उमा वेदी, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र अग्नि, उमा स्वाहा, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र वेद, उमा शास्त्र, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र वृक्ष, उमा हाँगा, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र गन्ध, उमा पुष्प, दुबैलाई नमोनमः । रुद्र अर्थ, वर्ण उमा, दुबैलाई नमोनमः ।

---

१ भू, भुव, स्व अर्थात् पृथ्वी, अन्तरिक्ष र स्वर्ग लोकलाई त्रिलोक भनिन्छ ।

रुद्र लिङ्ग, उमा पीठ, दुबैलाई नमोनमः । सबै देवरूपी रुद्रलाई गर्छु नमोनमः ।
यी मन्त्र-पदले गर्छु शिव-पार्वतीमा नमः । जहाँ रहे पनि मान्छे, गर्नु यै मन्त्रको जप ।
पानीको बीचमा बस्दै यही मन्त्र जप्यो भने । सारा पाप पखालिन्छन्, ब्रह्महत्या गरे पनि ॥१७-२५॥

सर्वाधिष्ठानमद्वन्द्वं परं ब्रह्म सनातनम् । सच्चिदानन्दरूपं तदवाङ्मनसगोचरम् ।।२६।।
तस्मिन्सुविदिते सर्वं विज्ञातं स्यादिदं शुक । तदात्मकत्वात्सर्वस्य तस्माद्भिन्नं नहि क्वचित् ।।२७।।

सबैका आश्रयस्थल, द्वन्द्वहीन स्वरूपका । परब्रह्म अनि त्यस्तै सच्चिदानन्द रूपका ।
मनले बुझ्न वाणीले व्यक्त गर्न असम्भव । त्यो तत्त्व राम्ररी जाने हुन्छौ सर्वज्ञकै सरी ।
सबै एकत्व, अद्वैत शक्ति हो भनि जानन् । उसकै रूप यो सारा, ब्रह्म बाहेक छैन क्यै ॥२६-२७॥

द्वे विद्ये वेदितव्ये हि परा चैवापरा च ते । तत्रापरा तु विद्यैषा ऋग्वेदो यजुरेव च ।।२८।।
सामवेदस्तथाथर्ववेदः शिक्षा मुनीश्वर । कल्पो व्याकरणं चैव निरुक्तं छन्द एव च ।।२९।।
ज्योतिषं च यथा नात्मविषया अपि बुद्धयः । अथैषा परमा विद्या ययात्मा परमाक्षरम् ।।३०।।
यत्तदद्रेश्यमग्राह्यमगोत्रं रूपवर्जितम् । अचक्षुः श्रोत्रमत्यर्थं तदपाणिपदं तथा ।।३१।।
नित्यं विभुं सर्वगतं सुसूक्ष्मं च तदव्ययम् । तद्भूतयोनिं पश्यन्ति धीरा आत्मानमात्मनि ।।३२।।

विद्या हुन्छन् दुई खाले परा र अपरा बुझ । ऋग्वेद र यजुर्वेद, अथर्व, सामवेद र ।
शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छन्द, ज्योतिष । यी सबै अपरा-विद्या भनेर तिमी जानन् ।
यिन्मा हुन्छन् ज्ञान-बुद्धि, आत्मा बाहेकका सबै । चाहिन्छ है पराविद्या त्यो आत्मज्ञान पाउन ।
अविनाशी आत्म-विद्या परा विद्या भनि बुझ । त्यो आत्मा जो देखिदैन, न त त्यो ग्राह्य-वस्तु हो ।
नाम, रूप, गोत्र, वर्ण आत्माको हुन्न क्यै पनि । आँखा, कान, हात, गोडा अङ्ग छैनन् कुनै पनि ।
यो सर्वव्यापी छ, नित्य, सबैको भित्र बस्दछ । सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म आत्मतत्त्व र अव्यय ।
उत्पत्ति स्थान सबको आत्मानै हो भनी बुझ । आफ्नै आत्माभित्र धीर परमात्मा नियाल्दछन् ।२८-३२।

यः सर्वज्ञः सर्वविद्यो यस्य ज्ञानमयं तपः । तस्मादत्रान्नरूपेण जायते जगदावलिः ।।३३।।
सत्यवद्भाति तत्सर्वं रज्जुसर्पवदास्थितम् । त्वदेतदक्षरं सत्यं तद्विज्ञाय विमुच्यते ।।३४।।
ज्ञानेनैव हि संसारविनाशो नैव कर्मणा । श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठं स्वगुरुं गच्छेद्यथाविधि ।।३५।।
गुरुस्तस्मै परां विद्यां दद्याद्ब्रह्मात्मबोधिनीम् । गुहायां निहितं साक्षादक्षरं वेद चेन्नरः ।।३६।।
छित्त्वाऽविद्यामहाग्रन्थिं शिवं गच्छेत्सनातनम् । तदेतदमृतं सत्यं तद्बोद्धव्यं मुमुक्षुभिः ।।३७।।

जो सर्वज्ञ छ साथै जो विद्या सम्पूर्ण जान्दछ । तपश्चर्या छ जसको सम्पूर्ण ज्ञान-प्राप्ति नै ।
त्यै तत्त्वबाट नै (भोक्ता-अन्न) यो (जड-चेतन) । समग्र विश्वको हुन्छ उत्पत्ति भनि जानन् ।
डोरीमा सर्पको भ्रान केही क्षण भए सरी । ब्रह्ममा विश्वको भ्रान हुने गर्छ मनुष्यमा ।
ब्रह्म यो अविनाशी छ भनी निश्चय गर्छ जो । त्यस्ता मनुष्यले मोक्ष सहजै प्राप्त गर्दछ ।
पाशो संसारको काट्न सकिन्छ ज्ञानबाट नै । सकिदैन कर्मबाट यो पाशो काट्न क्यै गरी ।
वेदविज्ञ, ब्रह्मनिष्ठ, गुरुका छेउमा गई । आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने उपाय गर्नु गर्दछ ।
गुरुले पनि आत्मा र ब्रह्म ऐकत्वको कुरा । सिकाउने पराविद्या शिष्यमा दिनु पर्दछ ।
त्यस्पछि हृदयाकाश भित्रको परब्रह्मको । साक्षात्कार गर्न सक्छ स्वयं साधकले पनि ।

अज्ञानको महाग्रन्थि काटेर फेरि साधक । सक्छ पाउन निर्बाध शिवतत्त्व-सनातन ।
मोक्षको चाहना गर्ने ज्ञानी साधकलाई यो । परमात्म तत्त्व जान्नु, सबैभन्दा जरुरी छ ॥३३-३७॥

धनुस्तारं शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते । अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ।।३८।।
लक्ष्यं सर्वगतं चैव शरः सर्वगतो मुखः । वेद्धा सर्वगतश्चैव शिवलक्ष्यं न संशयः ।।३९।।

ॐकार नै धनुष हो, आत्मा यो वाण जाननु । ब्रह्मज्ञान चाहिँ यस्को लक्ष्य हो भनि जाननू ।
छोडी प्रमाद, आलस्य, लक्ष्य त्यो छेड्नु पर्दछ । लक्ष्य छेड्ने वाण सरी बननु ब्रह्म-तन्मय ।
रहन्छ सर्वगत नै लक्ष्य ब्रह्मरूपी अनि । आत्मा जो वाणरूपी छ, त्यो हुन्छ सर्वतोमुखी ।
यदि साधक भो आफैँ स्वरूप सर्वतोगत । शिवरूपी लक्ष्य प्राप्ति हुने नै छ निशंसय ॥३८-३९॥

न तत्र चन्द्रार्कवपुः प्रकाशते न वान्ति वाताः सकला देवताश्च । स एष देवः कृतभावभूतः स्वयं विशुद्धो विरजः प्रकाशते ।।४०।।

परमात्म-धाम जस्मा झुल्कन्नन् सूर्य-चन्द्रमा । सक्दैनन् पुगन जुन् धाम, वायु र अरू देवता ।
यदि साधकले शुद्ध बुद्धिले चिन्तना गरे । शुद्ध, निर्गुण त्यो धाम देखिन्छ झलमल्ल भै ॥४०॥

द्वौ सुपर्णौ शरीरेऽस्मिञ्जीवेशाख्यौ सह स्थितौ । तयोर्जीवः फलं भुंक्ते कर्मणो न महेश्वरः ।।४१।।
केवलं साक्षिरूपेण विना भोगं महेश्वरः । प्रकाशते स्वयं भेदः कल्पितो मायया तयोः ।।४२।।
घटाकाशमठाकाशौ यथाकाशप्रभेदतः । कल्पितौ परमौ जीवशिवरूपेण कल्पितौ ।।४३।।

दुवै चरा देहमा छन् जीव, ईश्वर रूपमा । उदासीन ईश, जीव कर्मको फल भोग्दछ ।
खाली साक्षी मात्र बस्छन् भोग्दैनन् फल ईश्वर । जीव ईश्वरको भेद मायाको कल्पना बुझ ।
घटाकाश, मठाकाश आकाश दुई कल्पित । रहे सरी जीव, ईश आत्माकै कल्पना बुझ ॥४१-४३॥

तत्त्वतश्च शिवः साक्षाच्चिज्जीवश्च स्वतः सदा । चिच्चिदाकारतो भिन्ना न भिन्ना चित्त्वहानितः ।।४४।।
चितश्चिन्न चिदाकाराद्भिद्यते जडरूपतः । भिद्यते चेज्जडो भेदश्चिदेका सर्वदा खलु ।।४५।। तर्कतश्च प्रमाणाच्च चिदेकत्वव्यवस्थितेः । चिदेकत्व परिज्ञाने न शोचति न मुह्यति ।।४६।। अद्वैतं परमानन्दं शिवं याति तु केवलम् ।।४७।।

चैतन्यरूपी यो जीव हो साक्षात् शिवरूप नै । जीवमा र ईश्वरमा हुन्छ चिन्मय-तत्त्व नै ।
जीवमा चैं उपाधि र आकार भिन्नता हुँदा । भिन्न देखिन्छ, तर त्यो स्वरूप तत्त्व हेरदा ।
क्यै पनि भिन्नता छैन, यदि त्यो भिन्न हो भने । भै हाल्थ्यो नष्ट दुइकै चित् स्वरूप अवश्य नै ।
जीवको चित् अनि त्यस्तै ईशको चित् दुवै थरी । चिदाकार-स्वरूपमा, भिन्नता छैन क्यै पनि ।
तर त्यो जीवमा व्याप्त जडताको उपाधिले । भिन्नै हो यो भनि मान्छे कल्पना मात्र गर्दछन् ।
त्यो भेदको दृष्टिकोण जडतायुक्त भेद हो । चित् स्वरूप त सर्वत्र रहन्छ एकरूप नै ।
चित्-जीव एकै हुन् भन्ने तर्कले शास्त्रले अनि । प्रमाणले पनि पुष्टि गर्दछन्, बिज्ञ मानिस ।
यसरी जब एकत्व चित् को बुझ्दछ मानिस । न ऊ हुन्छ शोकग्रस्त, न पर्छ मोहबन्धन ।
उस्ले पाउँछ, अद्वैत, परमानन्द ती शिव ॥४४-४७॥

अधिष्ठानं समस्तस्य जगतः सत्यचिद्घनम् । अहमस्मीति निश्चित्य वीतशोको भवेन्मुनिः ।।४८।। वशरीरे स्वयं ज्योतिः स्वरूपं सर्वसाक्षिणम् । क्षीणदोषाः प्रपश्यन्ति नेतरे माययावृताः ।।४९।। एवं रूपपरिज्ञानं यस्यास्ति परयोगिनः । कुत्रचिद्गमनं नास्ति तस्य पूर्णस्वरूपिणः ।।५०।। आकाशमेकं सम्पूर्णं कुत्रचिन्नैव गच्छति । तद्वत्स्वात्मपरिज्ञानी कुत्रचिन्नैव गच्छति ।।५१।। स यो ह वै तत्परमं ब्रह्म यो वेद वै मुनिः । ब्रह्मैव भवति स्वस्थः सच्चिदानन्दमातृकः ।।५२।। इत्युपनिषत् ।।

सत्य-चैतन्य नै जान्नू आश्रय स्थल विश्वको । त्यो चैतन्य मै हूँ, भन्ने भावना मनमा लिई । ज्ञानी साधक निश्चिन्त भएर बस्दछन् सधैं । जो पापहीन छन् साथै जस्को चित्त छ निर्मल । त्यस्ता मानिसले मात्र आफ्नै आन्तर्यमा स्वयम् । साक्षीरूपी ईश देख्छन्, जो स्वयं छन् प्रकाशित । माया-बन्धनले जस्को चित्त व्याप्त छ सर्वदा । त्यस्ताले त्यो ईश्वरको पाउन्नन् परिदर्शन । ज्ञानी साधक जो हुन्छन् आत्मज्ञान-समन्वित । त्यस्ता पूर्णयोगी फेरि न जन्मन्छन् न मर्दछन् । जसरी यो महाकाश कैल्यै जाँदैन कैं पनि । त्यस्तै आत्मज्ञानी पनि आवागमन-मुक्त[1] छन् । जो मनीषी निश्चयका साथ यो परब्रह्मको । ज्ञान पाएको छ भने, ऊ आफैं आत्म रूपमा । अडी, सुनिश्चित भई सच्चिदानन्द रूपको । ब्रह्मलाई देख्छ किंवा ऊ आफैं ब्रह्म बन्दछ । यही कुरा उपनिषद्‌बाट प्रस्तुत भो यहाँ ॥४८-५२॥

शान्तिपाठः

ॐ सहनाववतु .....गुरु शिष्य दुवै पाऔं ...... सँधै अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥

।।इति रुद्रहृदयोपनिषत्समाप्तम् ।।

इति रुद्रहृदयोपनिषद्‌को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ३ महेन्द्रनगर ॥

१ जन्म र मृत्युको चक्रमा परि संसारमा आउने र जाने बाट मुक्त छन् भन्न खोजिएको हो।

॥ रुद्राक्षजाबालोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् सामवेदीय परम्परामा आधारित छ । रुद्राक्षको महत्ता प्रकट गर्ने विवेचना यस उपनिषद्मा मुख्यत गरिएको छ । भुसुण्ड र कालाग्निरुद्रको कथावार्ताबाट सुरु गरिएको यस उपनिषद्मा रुद्राक्षको उत्पत्ति र त्यसको धारण गर्दा हुने सुफलहरूको यसमा परिचर्चा गरिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ४ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषदं माहं व्रम्ह निरकुर्या मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ।।

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् । ब्राम्ही उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ । मेरो र यस्को सम्बन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहुन् ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

अथ हैनं कालाग्निरुद्रं भुसुण्डः पप्रच्छ कथं रुद्राक्षोत्पत्तिः । तद्धारणात्किं फलमिति ।।१।।

भुसुण्डले प्रश्न गरे कालाग्निरुद्र देवमा । रुद्राक्ष कसरी उब्ज्यो, लाए के फल मिल्दछ ॥ १ ॥

तं होवाच भगवान्कालाग्निरुद्रः त्रिपुरवधार्थमहं निमीलिताक्षोऽभवम् । तेभ्यो जलबिन्दवो भूमौ पतितास्ते रुद्राक्षा जाताः । सर्वानुग्रहार्थाय तेषां नामोच्चारमात्रेण दशगोप्रदानफलं दर्शनस्पर्शनाभ्यां द्विगुणं फलमत ऊर्ध्वं उक्तं न शक्नोमि ।।२।।

कालाग्निरुद्रले फेरि भुसुण्डलाई भन्नुभो । त्रिपुरासुरलाई लौ अब मार्छु भनीकन । बसेँ जब समाधिमा, यी मेरा नेत्रबाट नै । अश्रुधारा जो खसे थे, तिनै रुद्राक्ष हुन् बुझ । कल्याण चाँहदै भन्छु, समस्त लोकवासीको । रुद्राक्षको नाम मात्रै लिएमा दस गाइको । दान गर्दा हुने पुण्य उसले प्राप्त गर्दछ । रुद्राक्षको दर्शन र गर्‍यो स्पर्शन नै भने । वीस गाई दान गरे सरिको फल मिल्दछ । योभन्दा बढी के भन्नु, भन्नै पनि म सक्दिन ॥ २ ॥

तत्रैते श्लोका भवन्ति-

कस्मिंस्थितं तु किं नाम कथं वा धार्यते नरैः । कतिभेदमुखान्यत्र कैर्मन्त्रैर्धार्यते कथम् ।।३।।

यस्बारे तलका श्लोकहरूमा हुन्छ वर्णन । यो रुद्राक्ष हुन्छ कहाँ, यस्को के नाम मानन् । यस्लाई कसरी भिर्ने मान्छेले देहमा कहाँ । कति विभेद छन् यस्का, कुन् मन्त्र भनि लाउने ? ॥ ३ ॥

दिव्यवर्षसहस्राणि चक्षुरुन्मीलितं मया । भूमावक्षिपुटाभ्यां तु पतिता जलबिन्दवः ।।४।। तत्राश्रुबिन्दवो जाता महारुद्राक्षवृक्षकाः । स्थावरत्वमनुप्राप्य भक्तानुग्रहकारणात् ।।५।।

समाधिको अवस्थामा हजार दीव्य वर्षमा । जब मैले नेत्र खोलैं त्यै बेला नेत्रबाट यी । आँसु खसेर पृथ्वीमा झर्दा यो वृक्ष उम्रियो । महारुद्राक्षको रूप लिई भक्तहरूकन । कल्याण गर्नका लागी बन्यो स्थावर वृक्ष यो ॥४-५॥

भक्तानां धारणात्पापं दिवारात्रिकृतं हरेत् । लक्षं तु दर्शनात्पुण्यं कोटिस्तद्धारणाद्भवेत् ।।६।। तस्य कोटिशतं पुण्यं लभते धारणान्नरः । लक्षकोटिहस्राणि लक्षकोटिशतानि च ।।७।। तज्जपाल्लभते पुण्यं नरो रुद्राक्षधारणात् । धात्रीफलप्रमाणं यच्छ्रेष्ठमेतदुदाहृतम् ।।८।। बदरीफलमात्रं तु मध्यमं प्रोच्यते बुधैः । अधमं चणमात्रं स्यात्प्रक्रियैषा मयोच्यते ।।९।।

रुद्राक्ष लाउने भक्तहरूका दिन-रातका । सबै पाप नष्ट हुन्छन्, हेर्‍यो मात्र भने पनि । फल लाखौँगुना मिल्छ, लगाएमा करोड नै । देहमै लाउँदा धेरै अरबौं फल मिल्दछ । जप भन्दा पनि देह-धारणै फलदायी छ । यदि साँच्चै साधकले श्रद्धापूर्वक धारण । गरेमा सौगुना, लाखौं, करोडौँले गुना गरी । फल मिल्ने हुँदा गर्नु, सधैं रुद्राक्ष-धारण । लगाए देहमा मिल्छ फल त्यो जपको पनि । अमलाको सरी दाना रुद्राक्ष हुन्छ उत्तम । बयेर सरिको दाना हो मझौला प्रकारको । चना सरिको रुद्राक्ष मानिन्छ निम्न कोटिको ॥६-९॥

ब्राह्मणाः क्षत्रिया वैश्याः शूद्राश्चेति शिवाज्ञया । वृक्षा जाताः पृथिव्यां तु तज्जातीयाः शुभाक्षकाः ।।१०।। श्वेतास्तु ब्राह्मणा ज्ञेया क्षत्रिया रक्तवर्णका । पीतास्तु वैश्या विज्ञेयाःकृष्णाः शूद्रा उदाहृताः ।।११।। ब्राह्मणो बिभृयाच्छ्वेतान्रक्तान्राजा तु धारयेत् । पीतान्वैश्यस्तु बिभृयात्कृष्णाञ्छूद्रस्तु धारयेत् ।।१२।।

पाएर आज्ञा शिवको रुद्राक्ष-वृक्ष लोकमा । हुन्छन् सेता अनि राता, पहेँला, कृष्ण वर्णका । सेतो ब्राह्मण वर्गीय, रातो क्षत्रिय वर्णको । पहेँलो वैश्य वर्गीय, कालो हो शूद्रवर्णको । सेतो ब्राह्मणले लाओस्, रातो क्षत्रिय वर्गले । पँहेलो वैश्यले लाओस्, शूद्रले कृष्णवर्णको ॥१०-१२॥

समाः स्निग्धा दृढाः स्थूला कण्टकैः संयुताः शुभाः । कृमिदष्टं छिन्नभिन्नं कण्टकैर्हीनमेव च ।।१३।। व्रणयुक्तमयुक्तं च षड्रुद्राक्षाणि वर्जयेत् । स्वयमेव कृतद्वारं रुद्राक्षं स्यादिहोत्तमम् ।।१४।। यत्तु पौरुषयत्नेन कृतं तन्मध्यमं भवेत् । समान्स्निग्धान् दृढान् स्थूलान् क्षौमसूत्रेण धारयेत् ।।१५।।

चिल्लो र बलियो साथै गोलाईमा बराबरी । काँडेदार जो छ, त्यै नै हुन्छ रुद्राक्ष उत्तम । किराले जो छ खाएको, टुक्रिएको त्यसै गरी । काँडा नभाको, कीराले प्वाल पारी प्रदूषित । हेर्दै बाङ्गा, नराम्रा यी छ-खाले छन् निषेधित । आफैं प्वाल भएको नै रुद्राक्ष हुन्छ उत्तम । मान्छेले प्वाल पारेको रुद्राक्ष हुन्छ मध्यम । चिल्लो र बलियो साथै गोलाईमा बराबरी । काँडेदार जो छ, धागो रेशमीमा उनीकन । माला बनाई मान्छेले देहमा गर्नु धारण ॥१३-१५॥

सर्वगात्रेण सौम्येन सामान्यानि विचक्षणः । निकषे हेमरेखाभा यस्य रेखा प्रदृश्यते ।।१६।। तदक्षमुत्तमं विद्यात्तद्धार्यं शिवपूजकैः । शिखायामेकरुद्राक्षं त्रिंशतं शिरसा वहेत् ।।१७।। षट्त्रिंशतं गले दध्याद्बाहोः षोडशषोडश । मणिबन्धे द्वादशैव स्कन्धे पञ्चदशं वहेत् ।।१८।।

अष्टोत्तरशतैर्मालामुपवीतं प्रकल्पयेत् । द्विसरं त्रिसरं वापि सराणां पञ्चकं तथा ।।१९।।
सराणां सप्तकं वापि बिभृयात्कण्ठदेशतः । मुकुटे कुण्डले चैव कर्णिकाहारकेऽपि वा ।।२०।।
केयूरकटके सूत्रं कुक्षिबन्धे विशेषतः । सुप्ते पीते सदाकालं रुद्राक्षं धारयेन्नरः ।।२१।।
त्रिशतं त्वधमं पञ्चशतं मध्यममुच्यते । सहस्रमुत्तमं प्रोक्तमेवं भेदेन धारयेत् ।।२२।।

हेर्दा सामान्य र सौम्य, आकार एकरूप होस् । सुन झैं टल्किने रेखा रहेको हुन्छ उत्तम ।
त्यस्तै रुद्राक्ष खोजेर शिवभक्त लगाउँछन् । टुपीमा एउटा त्यस्तै शिरमा तीस लाउनु ।
छत्तीस घाँटीमा, सोह्र-सोह्र चैं दुइ हातमा । बाह्र रुद्राक्ष नारिमा, काँधमा पन्ध्र लाउनू ।
जनै भिरे सरी एकसौ-आठ गर्नु धारण । दुई, तीन, पाँच, किंवा सातोटासम्म धारण ।
सकिन्छ भिर्न माला यी हेरेर अनुकूलता । कानमा कुण्डल सरी, श्रीपेच शिरमा सरी ।
सकिन्छ रुद्राक्षबाट देह पार्न सुशोभित । उनी रुद्राक्षको माला नारिमा, कोखमा पनि ।
सुत्दा, उठ्दा हमेसा नै लगाई राख्नु पर्दछ । तीनसयेसम्म लाए ठानिन्छ निम्न कोटिको ।
पाँचसौ मध्यमस्तर, हजार अति उत्तम । यो विभेद बुझी लाऊ हेरेर अनुकूलता ॥१८-२२॥

शिरसीशानमंत्रेण कण्ठे तत्पुरुषेण तु । अघोरेण गले धार्यं तेनैव हृदयेऽपिच ।। २३।।
अघोरवीजमन्त्रेण करयोर्धारयेत्सुधीः । पञ्चाशदक्षग्रथिताव्योमव्याप्यपि चोदरे ।।२४।।
पञ्च ब्रह्माभिरङ्गैश्च त्रिमाला पञ्च सप्त च । ग्रथित्वा मूलमन्त्रेण सर्वाण्यक्षाणि धारयेत् ।।२५।।

ईशान सर्वविद्यानां[1]... भन्ने मन्त्र पढीकन । विधिपूर्वक रुद्राक्ष शिरमा गर्नु धारण ।
तत्पुरुषाय[2]... भन्ने यो महामन्त्र पढीकन । विधिपूर्वक रुद्राक्ष घाँटीमा गर्नु धारण ।
अघोरेभ्यो[3]... मन्त्र पढी घाँटीमा अनि छातिमा । विधिपूर्वक रुद्राक्ष गर्नु पर्दछ धारण ।
विद्वानहरूले पढ्नु अघोर-वीजमन्त्र नै । जव लाइन्छ रुद्राक्ष हातमा विधिपूर्वक ।
रुद्राक्ष-माला मान्छेले उन्दा यो ध्यान राखनु । रुद्राक्षको प्वालभित्र धागो हाल्दा क्रमैसँग ।
अ-देखि क्ष-सम्मका ती पचास वर्ण-अक्षर । प्रत्येक रुद्राक्ष उन्दा गर्नु ध्यान र मन्त्रणा ।
पञ्चब्रह्म-मन्त्रबाट[4] रुद्राक्ष-अभिमन्त्रण । गर्नु, प्राण प्रतिष्ठाको प्रक्रिया गर्नु पर्दछ ।
त्यस्पछि तीन वा पाँच अथवा सात जे जति । सकिन्छ देहमा माला गर्नु पर्दछ धारण ॥२३-२५॥

अथ हैनं भगवन्तं कालाग्निरुद्रं भुसुण्डः पप्रच्छ रुद्राक्षाणां भेदेन यदक्षं यत्स्वरूपं यत्फलमिति ।
तत्स्वरूपं मुखयुक्तमरिष्टनिरसनं कामाभीष्टफलं ब्रूहीति होवाच ।।२६।।

भुसुण्डले फेरी सोधे कालाग्निरुद्र देवमा । यी कति थरिका हुन्छन्, यिन्को कस्तो स्वरूप छ ।
यिन्बाट के मिल्छ फल, मुख-भेद विचारले । मन-इच्छा पूर्ण गर्न, त्यस्तै सङ्कट टारन ।
सकिन्छ कसरी सारा भन्नोस् विस्तारपूर्वक ॥ २६ ॥

१ ॐ ईशान सर्वविद्यानां ईश्वर सर्वभूतानाम् ब्रह्मादिपति ब्रह्मणाधिपति ब्रह्म शिवोम् अस्तु सदा शिवोम् ।
२ ॐ तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि तन्नो रुद्र प्रचोदयात् ।
३ ॐ अघोरेभ्यो घोरेभ्यो घोरघोरतरेभ्यः सर्वेभ्यः सर्वसर्वेभ्यो नमस्ते अस्तु रुद्ररूपेभ्यः ।
४ यहाँको प्रसङ्गमा ॐ नम शिवाय लाई पञ्चब्रह्म मन्त्र मानिएको छ ।

तत्रैते श्लोका भवन्ति

एकवक्त्रं तु रुद्राक्षं परतत्त्वस्वरूपकम् । तद्धारणात्परे तत्त्वे लीयते विजितेन्द्रियः ।।२७।। द्विवक्त्रं तु मुनिश्रेष्ठ चार्धनारीश्वरात्मकम् । धारणादर्धनारीशः प्रीयते तस्य नित्यशः ।।२८।। त्रिमुखं चैव रुद्राक्षमग्नित्रयस्वरुमकम् । तद्धारणाच्च हुतभुक्तस्य तुष्यति नित्यदा ।।२९।। चतुर्मुखं तु रुद्राक्षं चतुर्वक्त्रं स्वरूपकम् । तद्धारणच्चतुर्वक्त्रः प्रीयते तस्य नित्यदा ।।३०।। पञ्चवक्त्रं तु रुद्राक्षं पञ्चब्रह्मस्वरूपकम् । पञ्चवक्त्रः स्वयं ब्रह्म पुंहत्यां च व्यपोहति ।।३१।। षड्वक्त्रमपि रुद्राक्षं कार्तिकेयाधिदैवतम् । तद्धारणान्महाश्रीः स्यान्महदारोग्यमुत्तमम् ।।३२।। मतिविज्ञानसम्पत्तिशुद्धये धारयेत्सुधीः । विनायकाधिदैवं च प्रवदन्ति मनीषिणः ।।३३।। सप्तवक्त्रं तु रुद्राक्षं सप्तमात्रधिदैवतम् । तद्धारणान्महाश्रीः स्यान्महदारोग्यमुत्तमम् ।।३४।। महती ज्ञानसम्पत्ति शुचिर्धारणतः सदा । अष्टबक्त्रं तु रुद्राक्षमष्टमात्रधिदैवतम् ।।३५।। वस्वष्टकप्रियं चैव गङ्गाप्रीतिकरं तथा । तद्धारणादिमे प्रीता भवेयुः सत्यवादिनः ।।३६।। नववक्त्रं तु रुद्राक्षं नवशक्त्यधिदैवतम् । तस्य धारणमात्रेण प्रीयन्ते नव शक्तयः ।।३७।। दशवक्त्रं तु रुद्राक्षं यमदैवत्यमीरितम् । दर्शनाच्छान्तिजनकं धारणान्नात्र संशयः ।।३८।। एकादशमुखं त्वक्षं रुद्रैकादशदैवतम् । तदिदं दैवतं प्राहुः सदा सौभाग्यवर्धनम् ।।३९।। रुद्राक्षं द्वादशमुखं महाविष्णुस्वरूपकम् । द्वादशादित्यरूपं च बिभर्त्येव हि तत्परः ।।४०।। त्रयोदशमुखं त्वक्षं कामदं सिद्धिदं शुभम् । तस्य धारणमात्रेण कामदेवः प्रसीदति ।।४१।। चतुर्दशमुखं चाक्षं रुद्रनेत्रसमुद्भवम् । सर्वव्याधिहरं चैव सर्वदारोग्यमाप्नुयात् ।।४२।।

यसै सम्बन्धमा हुन्छन् तलका श्लोक वर्णन । रुद्राक्ष त्यो एकमुखी परमतत्त्व-रूप हो । इन्द्रिय वशमा राखी जस्ले गर्दछ धारण । परात्परतर-तत्त्व[1] शिवमा गई मिल्दछ । अर्द्धनारीश्वर भनी भन्छन् रुद्राक्ष दुइमुखे । लाए हुन्छन् शिव खुसी अर्द्धनारी स्वरूपका । अग्नित्रय[2] पनि भन्छन् दाना तीनमुखे छ जो । लगाएमा सधैँ अग्निदेव हुन्छन् खुसी अति । चतुर्मुखी देवता हुन् भन्छन् दाना चतुर्मुखी । लगाएमा खुसी हुन्छन् देवता ती चतुर्मुखी । दाना पाँचमुखीलाई शिव हुन् मुख पाँचका । भन्छन् र यो लगाएमा, ब्रह्माको रूप धारण । गर्ने, शिवजीले आफ्ना भक्तबाट कसैं गरी । हत्या पुरुषको भाको भए पनि बचाउँछन् । रुद्राक्ष छमुखेलाई स्वामी श्री कार्तिकेयको । रूप मान्छन् र यो जस्ले लगाउँछ शरीरमा । त्यस्ता माथि महालक्ष्मी खुसी हुन्छिन् सधैँभरि । साथै त्यस्ता साधकमा रोग लाग्दैन क्यै पनि । रुद्राक्ष छ-मुखेलाई गणेश पनि मान्दछन् । विद्या, बुद्धि र धनको बृद्धि हुन्छ लगाउँदा । दाना सातमुखीलाई मान्दछन् सप्त-मातृका[3] । लगाउँदा निरोगी र धनवान् पनि बन्दछ । पवित्र र शुद्ध रही सातमुखी लगाउँदा । मिल्छ त्यस्ता भक्तलाई महाज्ञान, महाधन ।

१ यहाँको प्रसङ्गमा ॐ नम शिवायलाई पन्चब्रह्म मन्त्र मानिएको छ ।
२ गार्हपत्य, दक्षिणाग्नि र आवाहनीय नामका तीन अग्निहरू ।
३ ब्राह्मी, वैष्णवी, माहेश्वरी, ईन्द्राणी, कौमारी, वाराही, चामुण्डा ।

दाना आठमुखीलाई मान्दछन् अष्टमातृका[1] । अष्टमुखीलाई अष्टवसुले प्रिय मान्दछन् ।
गङ्गाजीले पनि आठमुखे दाना रुचाउँछिन् । दाना आठमुखीलाई लगाए सत्यवादीले ।
मातृका, वसुका साथै हुन्छिन् गङ्गा पनि खुसी । त्यस्ता योगीलाई तीनै-शक्तिले प्रेम गर्दछन् ।
रुद्राक्ष नौमुखे हुन्छ नवशक्ति-प्रतीक नै । नवशक्ति-युक्त हुन्छ यस्को धारक-साधक ।
रुद्राक्ष त्यो दशमुखी यमकै प्रतिमूर्ति हो । हेर्दै शान्ति मिल्छ, लाए महाशान्ति-प्रदायक ।
दाना एघारमुखी हो रुद्र एकादशै सरी । लाएमा मिल्छ सौभाग्य ती एकादश-रुद्रको ।
रुद्राक्ष त्यो बाह्रमुखे महाविष्णु स्वरूप हुन् । बाह्र आदित्यको रूप पनि यस्लाई मान्दछन् ।
यस्लाई धारण गरे त्यस्तो धारक-साधक । महाविष्णुमय अनि आदित्यमय बन्दछ ।
रुद्राक्ष त्यो तेह्रमुखे मनोकाङ्क्षा पुर्याउने । यस्ले सबै सिद्धि पनि प्रदान गरिहाल्दछ ।
यो रुद्राक्ष लगाएमा कामदेव खुसी हुने । सबै कार्यहरू यस्ले शुभकार्य बनाउँछ ।
रुद्राक्ष त्यो चौधमुखी शिवका नेत्रबाट नै । आँसु बनी खसेको हो, सर्वाधिक महत्त्वको ।
यस्लाई धारण गरे रोग-व्याधि हराउँछन् । ज्ञानी, साधक-योगी ती निरोगी बनिहाल्दछन् ॥२७-४२॥

मद्यं मांसं च लशुनं पलण्डुं शिग्रुमेव च । श्लेष्मातकं विड्वराहमभक्ष्यं वर्जयेन्नरः ।।४३।। ग्रहणे विषुवे चैवमयने संक्रमेऽपि च । दर्शेषु पूर्णमासे च पूर्णेषु दिवसेषु च । रुद्राक्षधारणात्सद्यः सर्वपापै प्रमुच्यते ।।४४।।

रुद्राक्ष लाउने भक्तहरूले रक्सी, मासु र । विड्वराह,[2] लप्सी अनि लसुन, प्याज, च्याउ यी ।
अखाद्य वस्तु मानेर तत्कालै छाड्नु पर्दछ । औँसी र पूर्णिमा साथै उत्तरायण लागने ।
दक्षिणायन प्रारम्भ हुने ती सन्धिकालमा । तुला-सङ्क्रान्तिका साथै मेष-सङ्क्रान्तिमा अनि ।
जुन् बेला बन्दछन् पूर्ण दिन-रात बराबरी । दिन पूर्ण भई सन्ध्या हुनुपूर्व त्यसै गरी ।
सूर्य-चन्द्र ग्रहणको बेला रुद्राक्ष धारण । गरेमा पाप नाशिन्छन्, सारै सुफल मिल्दछ ॥४३-४४॥

रुद्राक्षमूलं तद्ब्रह्म तन्नालं विष्णुरेव च । तन्मुखं रुद्र इत्याहुस्तद्बिन्दुः सर्वदेवताः ।।४५।।

रुद्राक्षको मूल भाग महाँ ब्रह्माजी बस्दछन् । प्वालमा बस्दछन् विष्णु, रेखामा शिव बस्दछन् ।
काँडारूपी बिन्दु महाँ बस्दछन् सब देवता ॥ ४५ ॥

अथ कालाग्निरुद्रं भगवन्तं सनत्कुमारः प्रपच्छाधीहि भगवनुद्राक्षधारणविधिम् । तस्मिन्समये निदाघ-जडभरतदत्तात्रेयकात्यायनभरद्वाजकपिलवसिष्ठपिप्पलादयश्च कालाग्निरुद्रं परिसमेत्योचुः । अथ कालाग्निरुद्रः किमर्थं भवतामागमनमिति होवाच । रुद्राक्षधारणविधिं वै सर्वे श्रोतुमिच्छामिह इति ।।४६।।

सनत्कुमार आदि ती ऋषिले फेरि सोद्धछन् । कृपा गरी भन्नुहवस् विधि रुद्राक्ष लाउने ।
त्यही बेला त्यहाँ पुग्छन् थुप्रै अरू मुनिहरू । निदाघ, जडभरत, दत्तात्रेय, वशिष्ठ र ।

---

१ ब्रह्माणी, वैष्णवी, माहेश्वरी, ईन्द्राणी, कौमारी, वाराही, चामुण्डा र नारसिंही ।
२ कसैको मतमा एक प्रकारको साग भनिएको पाइन्छ र कुलचन्द्र गौतमको शब्दकोषमा सुँगुर भनि उल्लेख भएको पाइन्छ ।

कात्यायन, पिप्पलाद, भरद्वाज, त्यसै गरि । पुगे कपिल आदि ती कालाग्निरुद्र छेउमा ।
कालाग्निरुद्रले सोधे तपाईहरूको यहाँ । उद्धेश्य आउने के हो भन्दा ती मुनिले सबै ।
हामी पनि आज यहाँ रुद्राक्ष लाउने विधि । सुन्न चाहेर नै देव आएका छौँ हजूरमा ॥ ४६ ॥

अथ कालाग्निरुद्रः प्रोवाच रुद्रस्य नयनादुत्पन्ना रुद्राक्षा इति लोके ख्यायन्ते । अथ सदाशिवः संहारकाले संहारं कृत्वा संहाराक्षं मुकुलीकरोति । तन्नयनाजाता रुद्राक्षा इति होवाच । तस्माद्रुद्राक्षत्वमिति कालाग्निरुद्रः प्रोवाचः ।।४७।।

कालाग्निरुद्रले फेरी सबैका सामु भन्नुभो । रुद्राक्ष यो शिवजीको आँखाबाट खस्यो भनी ।
लोकमा भन्दछन् यस्तै, कुरा अर्को पनि सुन । भगवानु शिवले गर्छन् आँखा प्रलय कालमा ।
गरी प्रलय सम्पूर्ण संहारकारी नेत्र ती । जब गर्छन् बन्द, तिनै आँखाबाट झरीकन ।
जन्मिएका यी रुद्राक्ष भन्ने पनि भनाइ छ । कालाग्निरुद्रले यस्तो कुरा प्रष्ट गरीकन ।
रुद्राक्षको मूलतत्त्व रुद्राक्षत्व बताइयो ॥ ४७ ॥

तद्रुद्राक्षे वाग्विषये कृते दशगोप्रदानेन यत्फलमवाप्नोति तत्फलमश्नुते । स एष भस्मज्योति रुद्राक्ष इति । तद्रुद्राक्षं करेण स्पृष्ट्वा धारणमात्रेण त्रिसहस्रगोप्रदानफलं भवति । तद्रुद्राक्षे कर्णयोर्धार्यमाणे एकादशसहस्रगोप्रदानफलं भवति । एकादशरुद्रत्वं च गच्छति । तद्रुद्राक्षे शिरसि धार्यमाणे कोटिगोप्रदानफलं भवति । एतेषां स्थानानां कर्णयोः फलं वक्तुं न शक्यमिति होवाच ।।४८।।

रुद्राक्षको नाम मात्र उच्चारण गर्‍यो भने । तुरन्त नै मिली हाल्छ दस गोदानको फल ।
त्यो भष्मज्योति रुद्राक्ष भनेर सब मान्दछन् । रुद्राक्ष हातले स्पर्श अनि धारण गर्दिए ।
तीन हज्जार गाईको दानको फल मिल्दछ । दुबै कान महाँ जस्ले गर्छ रुद्राक्ष धारण ।
एघार हज्जार गाई-दानको फल मिल्दछ । एकादश रुद्रसँगै यिनले बास पाउँछन् ।
रुद्राक्ष शिरमा लाए करोड गाई-दानको । फलमिल्छ साधकमा, यस्तै कानहरू अनि ।
अन्य अङ्गहरूमाथि रुद्राक्ष लाउँदा हुने । फल भन्नै मुस्किल छ सकिन्न गर्न वर्णन ॥ ४८ ॥

य इमा रुद्राक्षजाबालोपनिषदं नित्यमधीते बालो वा युवा वा वेद स महान्भवति । स गुरुः सर्वेषां मन्त्राणामुपदेष्टा भवति । एतैरेव होमं कुर्यात् । एतैरेवार्चनम् । तथा रक्षोघ्नं मृत्युतारकं गुरुणा लब्धं कण्ठे बाहौ शिखायां वा बध्नीत । सप्तद्वीपवती भूमिर्दक्षिणार्थं नावकल्पते तस्माच्छ्रद्धया यां काचिद्गां दद्यात्सा दक्षिणा भवति य इमामुपनिषदं ब्राह्मणः प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । मध्याह्नेऽधीयानः षड्जन्मकृतं पापं नाशयति । सायं प्रातः प्रयुञ्ज्यानोऽनेकजन्मकृतं पापं नाशयति । षट्सहस्त्रलक्षगायत्रीजपफलमवाप्नोति । ब्रह्महत्यासुरापान-स्वर्णस्तेयगुरुदारगमनतत्संयोगपातकेभ्यः पूतो भवति । सर्वतीर्थफलमश्नुते । पतितसंभाषणात्पूतो भवति । पङ्क्तिशतसहस्रपावनो भवति । शिवसायुज्यमवाप्नोति । न च पुनरावर्तते न च पुनरावर्तत इत्यों सत्यमित्युपनिषत् ।।४९।।

रुद्राक्षजावालोपनिषद् जसले नित्य पढ्दछ । युवा होस् या बालक होस् ऊ महाज्ञानी बन्दछ । गुरु भै सक्छ उसले मन्त्र-दान पनि दिन । यसैका मन्त्रले गर्नु अग्निमा हवनादि र । पूजा गर्दा पनि यस्कै मन्त्रको गर्नु वाचन । मृत्युको र राक्षसको भयलाई हटाउन । गुरुबाट प्राप्त गरी रुद्राक्ष गर्नु धारण । घाँटीमा, हातमा साथै टुप्पीमा पनि बाँधनु । सातै द्वीप पनि कम्ती हुन्छ त्यो गुरु-दक्षिणा । यो नसक्ने हुँदा गच्छे हेरी श्रद्धा लिईकन । सकिन्छ जे जति गर्नु भक्तले गुरु-दक्षिणा । जस्ले उपनिषद् पढ्छ प्रातकालमहाँ उठी । राति गरेका उसले पाप सारा पखाल्दछ । सायंकाल पाठ गरे दिनका पाप कट्दछन् । जस्ले मध्यान्हमा पढ्छ, छ-जन्मभरिका सबै । पाप उस्का पखालिन्छन् यस्मा सन्देह छैन क्यै । बिहानी प्रत्येक दिन, साँझमा पनि पढ्छ जो । केयौँ जन्मदेखि उस्का नाशिन्छन् पाप-कल्मष । छ हज्जार मानकले लाखलाई गुना गरी । गायत्रीको जप गरे सरिको फल पाउँछ । रक्सी खाने, सुन चोर्ने, हत्या-ब्राह्मण दोषको । गुरूपत्नी-गमनको पापमा मुक्त बन्दछ । सम्पूर्ण तीर्थमा स्नान गरेको फल मिल्दछ । पतित मान्छेसँग क्यै भए वाद-विवाद नै । त्यस्तो विवाद गरदा नाशिने पुण्यको पनि । क्षतिपूर्ति भइहाल्छ, नाशिन्छन् पाप ती सबै । साथै पवित्र ऊ हुन्छ, त्यस्ता साधक भक्तले । मान्छे सयौँ-हजारौँमा दिइहाल्छ पवित्रता । शिवजीको नजिकमा उसले बास पाउँछ । हुन्न उस्को पुनर्जन्म, यो महासत्य हो बुझ ॥ ४९ ॥

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि .....सधैँ अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥

।। इति रुद्राक्षजाबालोपनिषत्समाप्ता ।।

इति रुद्राक्षजाबालोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ४ महेन्द्रनगर ॥

॥ रुद्रोपनिषद् ॥

यस उपनिषद्मा जम्मा-जम्मी तीनवटा मात्र मन्त्रहरू छन् । यस्मा शिवभक्तहरूलाई नै सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मणका रूपमा वर्णन गरिएको पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ४ महेन्द्रनगर ।

विश्वमयो ब्राह्मणः शिवं व्रजति । ब्राह्मणः पञ्चाक्षरमनुभवति । ब्राह्मणः शिवपूजारतः । शिवभक्तिविहीनश्चेत् स चण्डाल उपचण्डालः । चतुर्वेदज्ञोऽपि शिवभक्त्यान्तर्भवतीति स एव ब्राह्मणः । अधमश्चाण्डालोऽपि शिवभक्तोऽपि ब्राह्मणाच्छ्रेष्ठतरः । ब्राह्मणस्त्रिपुण्डधृतः । अत एव ब्राह्मणः । शिवभक्तेरेव ब्राह्मणः । शिवलिङ्गार्चनयुतश्चाण्डालोऽपि स एव ब्राह्मणाधिको भवति । अग्निहोत्रभसिताच्छिवभक्तचाण्डालहस्तविभूतिः शुद्धा । कपिशा वा श्वेतजापि धूम्रवर्णा वा । विरक्तानां तपस्विनां शुद्धा । गृहस्थानां निर्मलविभूतिः । तपस्विभिः सर्वभस्म धार्यम् । यद्वा शिवभक्तिसंपुष्टं सदापि तदभ्सितं देवताधार्यम् ।।१।।

विश्वबन्धुत्वले युक्त ब्राह्मणै शिवदेवको । शिवत्व-भावले युक्त रहेको भनि जानन् । नमः शिवाय भन्ने यो पाँच अक्षरी-मन्त्रको । त्यस्ता ब्राह्मणले गर्छन् अनुभूति स्वभावतः । श्रेष्ठ ब्राह्मण त्यै हो, जो शिवको गर्छ पूजन । नगर्ने शिवको भक्ति तिनी चण्डाल हुन् बुझ । उपचण्डाल पनि हुन् त्यस्ता शिव-निषेधक । जाने पनि चार वेद, आन्तर्य-भावदेखि नै । आस्था जो शिवमा राख्छ, त्यै हुन्छ श्रेष्ठ ब्राह्मण । जस्तै अधम होस् चाहे नीच-चाण्डाल नै रहोस् । शिवभक्तिबाट यदि त्यो व्यक्ति ओत-प्रोत[1] छ । त्यो श्रेष्ठ तह मानिन्छ, भन्दा ब्राह्मण माथिको । त्रिपुण्ड लाउने मात्र रहन्छन् श्रेष्ठ ब्राह्मण । त्रिपुण्डमै ब्राह्मणत्व लुकेको हुन्छ वास्तव । शिवभक्त भए मात्र व्यक्ति ब्राह्मण बन्दछ । शिवलिङ्ग पूजा गर्ने क्वै चाण्डालै भए पनि । त्यस्को, ब्राह्मणको भन्दा महिमा हुन्छ झन् बढी । शिवभक्त छ चाण्डाल भने त्यस्बाट पाइने । विभूति वा भष्म हुन्छ पवित्र अति शुद्ध नै । त्यो यज्ञको भष्मभन्दा ठहरिन्छ पवित्र नै । विभूति वा भष्म हुन्छन् सामान्य तीन वर्णका । यौटा तामा सरी रातो, अर्को चैं श्वेतरङ्गको । अर्को धुवाँ सरि मैलो, उपयोग विभिन्न छन् । विरक्त-तपसीले चैं शुद्ध भष्म लगाउनु । गृहस्थीहरूले चाहिँ सफा भष्म लगाउनु । तपस्वीले सबै खाले भष्म-धारण गर्दछन् । शिवभक्तहरूबाट पाइने भष्म शुद्ध हो । त्यस्तो भष्म हुन्छ जस्मा शिवको भक्ति-भावना । त्यस्तो भष्म सबैले नै लगाए शुभ मिल्दछ । त्यस्तै भष्म लाउँदैछन् देवताहरूले पनि ॥ १ ॥

ॐ अग्निरिति भस्म । वायुरिति भस्म । स्थलमिति भस्म । जलमिति भस्म । व्योमेति भस्म इत्याद्युपनिषत्कारणात् तत् कार्यम् । अन्यत्र...विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतोमुखो विश्वतोहस्त उत विश्वतस्पात् । सं बाहुभ्यां नमति सं पतत्रैर्द्यावापृथिवी जनयन् देव एकः । तस्मात्प्राणलिङ्गी शिवः । शिव एव प्राणलिङ्गी । जटाभस्मधारोऽपि प्राणलिङ्गी हि श्रेष्ठः । प्राणलिङ्गी शिवरूपः । शिवरूपः

---

१ पूर्णतया लिप्त, चुर्लुम्म डुबेको, तन्मय रहेको ।

प्राणलिङ्गी । जङ्गमरूपः शिवः । शिव एव जङ्गमरूपः । प्राणलिङ्गिनां शुद्धसिद्धिर्न भवति । प्राणलिङ्गिनां जङ्गमपूज्यानां पूज्यतपस्विनामधिकश्चण्डालोऽपि प्राणलिङ्गी । तस्मात्प्राणलिङ्गी विशेष इत्याह । य एवं वेद स शिवः । शिव एव रुद्रः प्राणलिङ्गी नान्यो भवति ।।२।।

आगो, वायु, पानी, भूमि, साथै आकाश जे पनि । सबै नै भष्म हुन् भन्ने मानेर गर्नु धारण । वेदमा पनि यै वाक्य पाउँछौं हामी वर्णन । परमेश्वरका पुग्छन् नेत्रज्योति सबैतिर । मुख, हात र गोडा छन् फैलिएका सबैतिर । एकै मात्र देव छन् ती जस्ले पृथिवी, व्योम यो । आफ्नै हात महाँ राखी यहाँ प्रकट गर्दछन् । त्यै देव सबका लागी प्रणाम गर्न योग्य छन् । पानी, आकाश, भूमीमा हिंड्ने प्राणीहरू सबै । तिनै देवलाई सदा प्रणाम गरिराख्दछन् । तसर्थ ती देव शिव मात्र नै प्राणलिङ्गी[1] छन् । शिव नै हुन् प्राणलिङ्गी, जटा-भष्म विभूषित । जटा राखेर जसले भष्मको गर्छ धारण । सकिन्छ मान्न त्यै मात्र प्राणलिङ्गी भनीकन । प्राणलिङ्गी प्राणीलाई शिवकै रूप माननु । जो छन् शिवस्वरूपी ती सबै नै प्राणलिङ्गी हुन् । हिंड्ने घुम्ने जति सबै शिवकै रूप जाननु । शिवकै शक्तिले सारा हिंड्न, घुम्न समर्थ छन् । विशुद्ध-सिद्धि पाउन्नन् जति जङ्गमरूपी[2] छन् । प्राणलिङ्गीहरू मध्ये, जङ्गमै श्रेष्ठ, पूज्य छन् । तपस्वीहरू मध्येमा शिवभक्त भए यदि । चाण्डाललाई नै मान्नु त्यै श्रेष्ठ प्राणलिङ्गी हो । सबैभन्दा श्रेष्ठ जान्नु जो प्राणी प्राणलिङ्गी छ । यो तथ्य जान्ने प्राणी नै हो साक्षत् शिव जानन् । त्यही नै रुद्र हो साथै त्यही नै प्राणलिङ्गी हो । अरू क्वै हुन सक्दैन शिव वा प्राणलिङ्गी त्यो ॥ २ ॥

ॐ आत्मा परशिवद्वयो गुरुः शिवः । गुरुणां सर्वविश्वमिदं विश्वमन्त्रेण धार्यम् । दैवाधीनं जगदिदम् । तद्दैवं तन्मन्त्रात् तनुते । तन्मे दैवं गुरुरिति । गुरुणां सर्वज्ञानिनां गुरुणा दत्तमेतदन्नं परब्रह्म । ब्रह्म स्वानुभूतिः । गुरुः शिवो देवः । गुरुः शिव एव लिङ्गम् । उभयोर्मिश्रप्रकाशत्वात् । प्राणवत्त्वात् महेश्वरत्वाच्च शिवस्तदैव गुरुः । यत्र गुरुस्तत्र शिवः । शिवगुरुस्वरूपो महेश्वरः । भ्रमरकीटकार्येण दीक्षिताः शिवयोगिनः शिवपूजापथे गुरूपूजाविधौ च महेश्वरपूजनान्मुक्ताः । लिङ्गाभिषेकं निर्माल्यं गुरोरभिषेकतीर्थं महेश्वरपादोदकं जन्ममालिन्यं क्षालयन्ति । तेषां प्रीतिः शिवप्रीतिः । तेषां तृप्तिः शिवतृप्तिः । तैश्च पावनो वासः । तेषां निरसनं शिवनिरसनम् । आनन्दपारायणः । तस्माच्छिवं व्रजन्तु । गुरुं व्रजन्तु । इत्येव पावनम् ।।३।।

यो आत्मा हो शिवमय, परब्रह्म स्वरूप हो । हो गुरुरूप आत्मा नै, आत्मा नै शिवरूप हो । गुरुहरूले यो सारा विश्वलाई व्यवस्थित । बनाउनु पर्छ, वेदमन्त्रको सुप्रचारले । गुरुबाटै विश्वमन्त्र लिई, विश्व छ धारित । यो विश्व चल्छ सम्पूर्ण देवताका अधीनमा । देवताहरूचैं चल्छन् मन्त्रका नै अधीनमा । मन्त्रबाटै देवताको हुन्छ विस्तार लोकमा । तीनै देव हामी सबै प्राणीका गुरुदेव हुन् । गुरुका गुरु, सर्वज्ञहरूका पनि जो गुरु ।

---

१ शिवमा नै प्राणतत्त्व छ र प्राण हुन् भनेर सबैले शिवलाई नै चिन्ने हुँदा यहाँ शिवलाई प्राणलिङ्गी भनिएको देखिन्छ ।

२ हिंडडुल गर्न सक्ने र घुम्न सक्ने सामर्थ्य वा क्षमता भएकाहरूलाई नै जङ्गमरूपी भनिएको हो ।

तिनैबाट मिलेको यो अन्न नै परब्रह्म हो । सकिन्छ यो ब्रह्म जान्न आफ्नो नै अनुभूतिले ।
गुरु हाम्रा देव-शिव, शिवनै लिङ्गरूप छन् । शिव, लिङ्ग दुवैको नै प्रकाश हुन्छ मिश्रित ।
प्राण-स्वरूपका साथै महेश्वर-स्वरूपमा । हुनाले शिवनै हाम्रा महा-गुरु भनी बुझ ।
जहाँ गुरु छन् त्यहीं नै शिव छन् भनि जाननू । शिवको, गुरुको एकै रूप हो त्यो महेश्वर ।
साङ्लालाई कमल्कोटी किराले गीत गाउँदै । कमल्कोटी बनाए झैं, शिवको योग मार्गले ।
भई दीक्षित जो, योगी रहेको शिवभक्त छ । ती भक्तबाट गरिने शिवपूजा त्यसै गरी ।
गुरूपूजामहाँ लिप्त एकाकार भए पछि । पूजा महेश्वरजीको छुटेमा पनि मुक्त छन् ।
अभिषेक नित्य गरे शिवलिङ्ग-स्वरूपको । पाप सारा नष्ट हुन्छन्, रहन्नन् बाँकी क्यै पनि ।
अभिषेक गुरुको र महेश्वरजीको पनि । चरणामृत खानाले जन्म-जन्म पछ्याउँदै ।
आएका ती सबै पाप समूल नष्ट बन्दछन् । यदि योगी प्रेम गर्छ, गुरु, लिङ्ग, महेश्वर ।
तिनीलाई प्रेम गर्नु, शिवकै प्रेम हो बुझ । तिनी तृप्त भए जान शिवजी तृप्त छन् भनी ।
तिनको छेउमा बस्नु महासौभाग्य हो बुझ । तिन्को निषेध गर्नु नै शिवजीको निषेध हो ।
यो तत्त्वज्ञान जान्ने नै आनन्दमय बन्दछ । तसर्थ शिवजीको नै लिनू शरण सर्वदा ।
सदा गुरु-शरणमा रहनु यत्नपूर्वक । यही पवित्र कर्तव्य, प्राणीको हो भनी बुझ ॥ ३ ॥

।।इति रुद्रोपनिषत् समाप्ता।।

इति रुद्रोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको नेपाली भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ४ महेन्द्रनगर ।

॥ लाङ्गूलोपनिषद् ॥

यस साधनापरक उपनिषद्ले हनुमानको ध्यान, जप, र आहुति जस्ता प्रक्रियाहरूको विवेचना गरेको छ। अनुवाद प्रारंभ २०७४ श्रावण ५ महेन्द्रनगर

ॐ अस्य श्री अनन्तघोरप्रलयज्वालाग्निरौद्रस्य वीरहनुमत्साध्यसाधनाघोरमूलमन्त्रस्य ईश्वर ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः । श्रीरामलक्ष्मणौ देवता । सौं बीजम् । अञ्जनासूनुरिति शक्तिः । वायुपुत्र इति कीलकम् । श्रीहनुमत्प्रसादसिद्ध्यर्थ भूर्भुवस्स्वर्लोकसमासीनतत्त्वंपदशोधनार्थं जपे विनियोगः ।।१।।

अनन्त-घोर-प्रलय-ज्वालाग्नि-रुद्र रूपको । हनुमान्-वीरनै साध्य बनाई गर्न साधना । चाहिने यो घोरमूल-मन्त्रका ऋषि ईश्वर । अनुष्टुप् छन्द हो यस्को, राम-लक्ष्मण देवता । सौं वीज हो, शक्ति चाहिँ अञ्जनीपुत्र जानन् । वायु-पुत्र कीलक हो, श्री हनुमानदेवको । प्रसाद-सिद्धिको लागी, भू-भुव-स्वर्गलोकमा । व्याप्त (तत्त्वं) (त्यो तिमी ह्वौ) भन्ने यो शब्द-शोधन । गर्नका लागि, जपको विनियोग म गर्दछु । भनी सङ्कल्पको पानी भुइँमा छोड्नु पर्दछ ॥ १ ॥

ॐ भूः नमो भववते दावानलकालाग्निहनुमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । हृदयाय नमः । ॐ भुवः नमो भगवते चण्डप्रतापहनुमते तर्जनीभ्यां नमः । शिरसे स्वाहा । ॐ स्वः नमो भगवते चिन्तामणिहनुमते मध्यमाभ्यां नमः । शिखायै वषट् । ॐ महः नमो भगवते पातालगरुडहनुमते अनामिकाभ्यां नमः । कवचाय हुम् । ॐ जनः नमो भगवते कालाग्निरुद्रहनुमते कनिष्ठिकाभ्यां नमः । नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ तपः सत्यं नमो भगवते भद्रजातिविकटरुद्रवीरहनुमते करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः । अस्त्राय फट् । पाशुपतेन दिग्बन्धः ।।२।।

ॐ भूः नमो भगवते...मन्त्र यो पढी योगीले । औँला र छातिमा न्यास[1] गर्नू तल दिए सरी । ॐ भुवः.....यो मन्त्र पढी ज्ञानी-साधक योगीले । चोरी औँला र शिरमा न्यासको[2] मन्त्र निम्न छ । ॐ स्वः नमो भगवते ... मन्त्र यो पढी योगीले । माझि औँला र टुपीमा न्यासको[3] मन्त्र निम्न छ । ॐ महः ....यो मन्त्र पढी ज्ञानी-साधक योगीले । अनामिका अङ्गुली र दुईटै काँधमा छुँदै । अङ्गन्यास[4] गर्नु पर्छ तल वर्णित मन्त्रले । ॐ जनः ....यो मन्त्र पढी ज्ञानी-साधक योगीले । कान्छी औँला, दुई आँखा-निधार बीचमा छुँदै । अङ्गन्यास[5] गर्नु पर्छ तल वर्णित मन्त्रले । ॐ तपः ....यो मन्त्र पढी ज्ञानी-साधक योगीले । हत्केलाको पछि अनि शिर्मा हात घुमाउँदै । अङ्गन्यास[6] गर्नु पर्छ तल वर्णित मन्त्रले । पाशुपत मन्त्रबाट दिग्बन्ध गर्नु पर्दछ ॥ २ ॥

---

१ ॐ भूः नमो भगवते दावानलकालाग्नि हनुमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । यस्ले औँलाहरूमा र ॐ भूः नमो भगवते दावानलकालाग्नि हनुमते हृदयाय नमः । यसले छातिमा छोएर मन्त्र पढेर न्यास गर्ने ।

२ ॐ भुवः नमो भगवते प्रचण्ड प्रताप हनुमते तर्जनीभ्यां नमः । यस्ले चोरि औँलामा र ॐ भुवः नमो भगवते प्रचण्ड प्रताप हनुमते शिरसे स्वहा । यसले टाउकोमा छोएर मन्त्र पढेर न्यास गर्ने ।

३ ॐ स्वः नमो भगवते चिन्तामणि हनुमते मध्यमाभ्यां नमः । यस्ले माझी औँलामा र ॐ स्वः नमो भगवते चिन्तामणि हनुमते शिखायै वषट् । यसले टुपीमा छोएर मन्त्र पढेर न्यास गर्ने ।

४ ॐ महः नमो भगवते पातालगरुड हनुमते अनाकिकाभ्यां नमः । यस्ले अनामिका औँला र ॐ महः नमो भगवते पाताल गरुड हनुमते कवचाय हुम् । यस्ले दुबै काँध छोएर मन्त्र पढेर न्यास गर्ने ।

५ ॐ भूः नमो भगवते दावानलकालाग्नि हनुमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । यस्ले औँलाहरूमा र ॐ भूः नमो भगवते दावानलकालाग्नि हनुमते हृदयाय नमः । यसले छातिमा छोएर मन्त्र पढेर न्यास गर्ने ।

६ ॐ तपः सत्यं नमो भगवते भद्रजाति विकटरुद्र हनुमते कनिष्ठिकाभ्यां नमः । यस्ले हत्केलो पछाडि र ॐ तपः सत्यं नमो भगवते भद्रजाति विकटरुद्र हनुमते अस्त्राय फट् । यो मन्त्र पढ्दै शिरको माथि हात घुमाएर ताली मारी न्यास गर्ने ।

अथ ध्यानम् -**(हनुमान्को ध्यान गर्ने, तल मन्त्र छ वर्णित ।)**

वज्राङ्गं पिङ्गनेत्रं कनकमयलसत्कुण्डलाक्रान्तगण्डम् । दम्भोलिस्तम्भसारप्रहरणविवशीभूतरक्षोऽधिनाथम् ।
उद्यल्लाङ्गूलघर्षप्रचलजलनिधिं भीमरूपं कपीन्द्रं । ध्यायन्तं रामचन्द्रं प्लवगपरिवृढं सत्त्वसारं प्रसन्नम् ।।३।।

वज्रझैं बलिया अङ्ग, आँखा कैला सुशोभित । गालामा भुण्डिएका छन् स्वर्णकुण्डल लर्किंदै ।
वज्रमुक्का दिई आच्छु-आच्छु पार्ने ती रावण । समुद्र नाघ्ने बेलामा उन्को पुच्छर हल्लिदा ।
छचल्कियो छाल बन्दै जलराशि समुद्रको । विकराल रूप जस्को हेर्दै होश उडाउने ।
देवतामा इन्द्र जस्तै सर्वश्रेष्ठ ती बानर । भगवान् रामको ध्यान गर्नमा लीन हर्दम ।
महापराक्रमी साथै सधैं सौम्य, प्रसन्न ती । हनुमान्को ध्यान गर्छु कृपा गर्नोस् ममा भनी ॥ ३ ॥

इति मानसोपचारं संपूज्य, ॐ नमो भगवते दावानलकालाग्निहनुमते (जयश्रियो जयजीविताय) धवलीकृतजगत्त्रय वज्रदेह वज्रपुच्छ वज्रकाय वज्रतुण्ड वज्रमुख वज्रनख वज्रबाहो वज्ररोम वज्रनेत्र वज्रदन्त वज्रशरीर सकलात्मकाय भीमकर पिङ्गलाक्ष उग्र प्रलयकालरौद्र वीरभद्रावतार शरभसालुवभैरवदोर्दण्ड लङ्कापुरीदाहन उदधिलङ्घन दशग्रीवकृतान्त सीताविश्वास ईश्वरपुत्र अञ्जनागर्भसंभूत उदयभास्करविम्बानलग्रासक देवदानवऋषिमुनिवन्द्य पाशुपतास्त्रब्रह्मास्त्रबैलवास्त्रनारायणास्त्रकालशक्तिकास्त्रदण्डकास्त्रपाशाघोरास्त्रनिवारण पाशुपतास्त्रब्रह्मास्त्रबैलवास्त्रनारायणास्त्रमृड सर्वशक्तिग्रसन ममात्मरक्षाकर परविद्यानिवारण आत्मविद्यासंरक्षक अग्निदीप्त अथर्वणवेदसिद्धस्थिरकालाग्निनिराहारक वायुवेग मनोवेग श्रीरामतारकपरब्रह्मविश्वरूपदर्शन लक्ष्मणप्राणप्रतिष्ठानन्दकर स्थलजलाग्निमर्मभेदिन् सर्वशत्रून् छिन्धि छिन्धि मम वैरिणः खादय खादय मम संजीवनपर्वतोत्पाटन डाकिनीविध्वंसन सुग्रीवसख्यकरण निष्कलङ्क कुमारब्रह्मचारिन् दिगम्बर सर्वपाप सर्वग्रह कुमारग्रह सर्वं छेदय छेदय भेदय भेदय भिन्धि भिन्धि खादय खादय टङ्क टङ्क ताडय ताडय मारय मारय शोषय शोषय ज्वालय ज्वालय हारय हारय देवदत्तं नाशय नाशय अतिशोषय अतिशोषय मम सर्वं च हनुमन् रक्ष रक्ष ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ।।४।।

यसरी गर्दै ध्यान, सामग्री क्यै नलीकन । मनले नै सबै वस्तु चढाएँ भनि सम्झँदै ।
पूजा गर्नु र माथिको मन्त्रले[1] गर्दै जप । त्यै मन्त्रबाट हवन गर्नू श्री हनुमानमा ।

ॐ नमो भगवते चण्डप्रतापहनुमते महावीराय सर्वदुःखविनाशनाय ग्रहमण्डलभूतमण्डलप्रेतपिशाचमण्डलसर्वोच्चाटनाय अतिभयङ्करज्वर माहेश्वरज्वर-विष्णुज्वर-ब्रह्मज्वर-वेतालब्रह्मराक्षसज्वर-पित्तज्वर-श्लेष्मसान्निपातिकज्वर-विषमज्वर-शीतज्वर-एकाहिकज्वर-द्व्याहिकज्वर-त्र्यैहिकज्वर

---

१ ॐ नमो भगवते दावानल.....बाट सुरु गरि घे घे स्वाहा सम्मको मन्त्रलाई फलसिद्धि चाहनेले जस्तो मूल संस्कृतमा छ त्यस्तै उच्चारण गरी जप र होम गर्नु पर्छ । यहाँ खाली मन्त्रको सार केही भन्ने मात्र देखाउने प्रयास गरिएको छ । (ॐ म त्यस्ता भगवान् हनुमानलाई नमस्कार गर्दै वहाँको जप गर्दछु जो महाप्रलयको बेला कालको रूप लिएर बल्ने आगो जस्तो हुनुहुन्छ, तीनै लोकलाई प्रकाशमय बनाउने, वज्र जस्तो शरीर, वज्र जस्तो पुच्छर, वज्रजस्तो पेट, वज्र जस्तो मुख, वज्र जस्ता नङ्ग्रा, वज्रजस्ता हात, वज्रजस्ता भुल्ला, वज्रजस्ता आँखा, वज्रजस्ता दाँत, वज्रजस्तो शरीर, सबैको आत्मामा पस्न सक्ने, अजङ्गको आकार, कैला आँखा, प्रलय कालका रुद्र जस्तै उग्र, बीरभद्रको अवतार लिएका, शरभ, सालुव, भैरव र पानीमा पाइने महाकाय जीवलाई समेत तह लगाउने, लङ्कालाई खरानी पार्ने, समुद्र नाघ्ने, रावणका लागी महाकाल, सीताका विश्वास पात्र, ईश्वरका पुत्र, अन्जनाको गर्भबाट जन्मेका, भुल्कँदै गरेका घामको डल्लोलाई खानेकुरा संझी निलीदिने, देवता, दानव र ऋषिमुनिहरूका बन्दनीय, पाशुपतास्त्र, ब्रह्मास्त्र, बैलवास्त्र, नारायणास्त्र, कालशक्तिकास्त्र, दण्डकास्त्र, पाशास्त्र र अघोरास्त्रलाई रोक्न र हटाउन सक्ने, पाशुपतास्त्र, ब्रह्मास्त्र, बैलवास्त्र, नारायणास्त्रहरू प्रयोग गर्न सक्ने, सबै शक्तिहरूलाई एकै गाँस बनाएर खाइदिन सक्ने, मेरालागी सधैं रक्षक बन्नु हुने, परचक्रीहरूको विद्यालाई हटाइदिने, आत्मविद्याको सुरक्षा गर्ने, अग्नि जस्तै प्रकाशवान् र तेजिला, अथर्वण वेदबाट सिद्ध स्थिर कालाग्निलाई पनि निभाउन सक्ने, वायु जस्तै वेग भएका, मन जस्तै वेग भएका, संसारबाट पार तार्ने भगवान रामरूपी प्रणव-ब्रह्मको विश्वरूप देखेका वा देखाउन सक्ने, लक्ष्मणको प्राण बचाएर आनन्दको स्थिति सिर्जना गरी दिने, जमीन, पानी र आगोको मर्मलाई पनि भेदन सक्न सक्ने, मेरा सबै शत्रुहरूलाई, काट काट, मेरा वैरीहरूलाई खाउ खाउ, तिमी संजीवनी पहाडै उचाल्ने, डाकिनीहरूको विध्वंश गर्ने, सुग्रीवलाई साथी बनाएका, कुनै पनि कलंक नलागेका, वाल-ब्रह्मचारी रहेका, खुला आकशलाई नै वस्त्र बनाएका, मेरा सबै पाप, सबै ग्रह र सबै कुमार ग्रहहरूलाई काट काट, रोप रोप, टुक्र्याउ टुक्र्याउ, खाउ खाउ, घोच घोच, पीट पीट, मार मार, सुकाउ सुकाउ, पोल पोल, लुट लुट देवदत्तलाई (यहाँ देवदत्तको संकेत दिएर आफ्ना वैरीलाई भन्न खोजेको हो) नाश गर नाश गर, चुसेर सखाप पार चुसेर सखाप पार, हे हनुमान् मेरो सबै थोकको रक्षा गर, रक्षा गर, ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ॥

चातुर्थिकज्वर-अर्धमासिकज्वर-मासिकज्वर-षाणमासिकज्वर-सांवत्सरिकज्वर-अस्थ्यन्तर्गतज्वर-महापस्मार-भ्रमिकापस्मारांश्च भेदय भेदय खादय खादय ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ।।५।।

नमो भगवते चण्डप्रताप...मन्त्र[1] माथिको । वाचदै फेरि जप र होम गर्नू कपीन्द्रको ॥ ५ ॥

ॐ नमो भगवते चिन्तामणिहनुमते अङ्गशूल-अक्षिशूल-शिरश्शूलगुल्मशूल-उदरशूल-कर्णशूल-नेत्रशूल-गुदशूल-कटिशूल-जानुशूल-जङ्घाशूल-हस्तशूल-पादशूल-गुल्फशूल-वातशूल-पित्तशूल-पायुशूल-स्तनशूल-परिणामशूल-परिधामशूल-परिबाणशूल-दन्तशूल-कुक्षिशूल सुमनश्शूल-सर्वशूलानि निर्मूलय निर्मूलय दैत्यदानवकामिनीवेतालब्रह्मराक्षसकोलाहलनागपाशानन्तवासुकितक्षककार्कोटकलिङ्गपद्मककुमुदज्वलरोगपाशमहामारीन् कालपाशविषं निर्विषं कुरु कुरु ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ।।६।।

ॐ नमो भगवते चिन्तामणि...यो मन्त्र[2] वाचदै । फेरि गर्नू जप अनि होम गर्नू कपीन्द्रको ॥ ६ ॥

ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ग्लां ग्लीं ग्लूं ॐ नमो भगवते पातालगरुडहनुमते भैरववनगतगजसिहेन्द्राक्षीपाशबन्धं छेदय छेदय प्रलयमारुत कालाग्निहनुमन् श्रृङ्खलाबन्धं विमोक्षय विमोक्षय सर्वग्रहं छेदय छेदय मम सर्वकार्याणि साधय साधय मम प्रसादं कुरु कुरु मम प्रसन्न श्रीरामसेवकसिंह भैरवस्वरूप मां रक्ष रक्ष ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रां ह्रीं क्ष्मौं भ्रैं श्रां श्रीं क्लां क्लीं क्रां क्रीं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं हुं ख ख जय जय मारण मोहन घूर्ण घूर्ण दम दम मारय मारय वारय वारय खे खे ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ।।७।।

ॐ ह्रीं, श्रीं, क्लीं ..बाट ..स्वाहा सम्मको मन्त्र[3] वाचदै । फेरि गर्नू जप अनि होम गर्नू कपीन्द्रको ॥७॥

ॐ नमो भगवते कालाग्निरौद्रहनुमते भ्रामय भ्रामय लव लव कुरु कुरु जय जय हस हस मादय मादय प्रज्वलय प्रज्वलय मृडय मृडय त्रासय त्रासय साहय साहय वशय वशय शामय शामय अस्त्रत्रिशूलडमरुखड्गकालमृत्युकपालखट्वाङ्गधर अभयशाश्वत हुं हुं अवतारय अवतारय हुं हुं

---

१ ॐ नमो भगवते चण्ड प्रताप.....बाट सुरु गरी घे घे स्वाहा सम्मको मन्त्रलाई फलसिद्धि चाहनेले जस्तो मूल संस्कृतमा छ त्यस्तै उच्चारण गरी जप र होम गर्नु पर्छ । यहाँ खाली मन्त्रको सार केही भन्ने मात्र देखाउने प्रयास गरिएको छ । (ॐ म त्यस्ता भगवान् हनुमानलाई नमस्कार गर्दै वहाँको जप गर्दछु जो महा पराक्रमी छन्, जस्ले सबै दुखको नाश गर्छन्, ग्रहमण्डलबाट, भूतमण्डलबाट र प्रेतपिशाच मण्डलबाट हुने सबै कष्टहरू उखेली दिन्छन्, अतिभयानक ज्वरोहरू जस्तै माहेश्वरज्वर, विष्णुज्वर, ब्रह्मज्वर, वेतालज्वर, ब्रह्मराक्षसज्वर, पित्तज्वर, कफ र सन्निपातबाट हुने ज्वरहरू, कहिले धेरै र कहिले कम हुने विषमज्वर, शीतज्वर, एकदिने ज्वर, दुइदिने, तीनदिने, चारदिने, पन्ध्रदिने, मैनादिने, छमैने, एकवर्षे जस्ता आवधिक ज्वरहरू, हड्डिमा लाग्ने ज्वर, महाविस्मृति र महामूर्च्छा तथा काम गर्दा मुर्च्छा पर्ने जस्ता रोगहरूलाई छिन्नभिन्न पार, छिन्नभिन्न पार, खाइदेउ खाइदेउ, ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ॥

२ ॐ नमो भगवते चिन्ता मणिहनुमते.....बाट सुरु गरि घे घे स्वाहा सम्मको मन्त्रलाई फलसिद्धि चाहनेले जस्तो मूल संस्कृतमा छ त्यस्तै उच्चारण गरि जप र होम गर्नु पर्छ । यहाँ खाली मन्त्रको सार केही भन्ने मात्र देखाउने प्रयास गरिएको छ । (ॐ म त्यस्ता भगवान् चिन्तामणि हनुमानलाई नमस्कार गर्दै वहाँको जप गर्दछु जो जिउ चस्केको, आँखा चस्केको, टाउको दुखेको, कोखा, मुटु, नाइटोमा हुने गोला गानोको दुखाइ, पेट दुखेको, कान दुखेको, आँखा दुखेको, गुदद्वारमा दुखेको, कम्मर दुखेको, घुँडा दुखेको, तिघ्रा दुखेको, हात दुखेको खुट्टा दुखेको, गोलिगाँठा दुखेको, वायुले शोला हान्ने, पित्तले शोला हान्ने, गुदादुख्ने, स्तन दुख्ने, अङ्ग रूपान्तरण गर्दा दुख्ने, तल्लो अङ्ग दुख्ने, चारैतिर चस्कने, दाँत दुख्ने, कोखा दुख्ने मुटु दुख्ने र सबै खाले शूलहरूलाई निर्मूल पार्नोस् निर्मूल पार्नोस्, दैत्य, दानव, कामीनी, वेताल र ब्रह्मराक्षसले गर्ने कोलाहलबाट बचाउनोस्, अनन्त, वासुकि, तक्षक, कार्कोटक, लिङ्ग, पद्मक जस्ता सबै खाले नागका पाशोहरूबाट मुक्त पार्नोस्, कुमदज्वल नामक रोगको पाशो छुटाउनोस्, महामारी, कालपाश जस्ता महाविषहरूलाई विषविहीन बनाई दिनोस् विषविहीन बनाइ दिनोस्, ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ॥

३ ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ग्लां ग्लीं ग्लूं ॐ नमो भगवते पाताल गरुड हनुमते.....बाट सुरु गरि घे घे स्वाहा सम्मको मन्त्रलाई फलसिद्धि चाहनेले जस्तो मूल संस्कृतमा छ त्यस्तै उच्चारण गरि जप र होम गर्नु पर्छ । यहाँ खाली मन्त्रको सार केही भन्ने मात्र देखाउने प्रयास गरिएको छ । (ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ग्लां ग्लीं ग्लूं म त्यस्ता भगवान् पाताल गरुड हनुमानलाई नमस्कार गर्दै वहाँको जप गर्दछु जो भैरव वनमा गएको बेला गजसिंहलाई इन्द्रको अक्षिपाशको बन्धनमा पर्दा बन्धन काटै जस्तै मेरा बन्धनहरू काट काट, मेरा सबै कामहरू सफल पार सफल पार, मलाई तपाइको प्रसाद दिनोस् र मलाई प्रसन्न पार्नुस् पार्नुस्, रामको सेवा गर्नेहरू मध्ये सिंहस्वरूप र भैरव स्वरूप हे हनुमान् मेरो रक्षा गर रक्षा गर, ॐह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रां ह्रीं क्ष्मौं भ्रैं श्रां श्रीं क्लां क्लीं क्रां क्रीं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं ह्रूं ख ख जय जय मारण मोहन घ्वाँ घ्वाँ घुर घ्वाँ घ्वाँ घुर दमन गर दमन गर, मार मार, हान हान खे खे ह्रां ह्रीं ह्रूं हुं फट् घे घे स्वाहा ॥

अनन्तभूषण परमन्त्र-परयन्त्र-परतन्त्र-शतसहस्र-कोटितेजः पुञ्जं भेदय भेदय अग्निं बन्धय बन्धय वायुं बन्धय बन्धय सर्वग्रहं बन्धय बन्धय अनन्तादिदुष्टनागानां द्वादशकुलवृश्चिकानामेकादशलूतानां विषं हन हन सर्वविषं बन्धय बन्धय वज्रतुण्ड उच्चाटय उच्चाटय मारणमोहनवशीकरणस्तम्भनजृम्भणाकर्षणोच्चाट-नमिलनविद्वेषणयुद्धतर्कमर्माणि बन्धय बन्धय ॐ कुमारीपदत्रिहारबाणोग्रमूर्तये ग्रामवासिने अतिपूर्वशक्ताय सर्वायुधधराय स्वाहा अक्षयाय घे घे घे घे ॐ लं लं लं घ्रां घ्रौं स्वाहा ॐ ह्लां ह्लीं ह्लूं हुं फट् घे घे स्वाहा ।।८।।

ॐ नमो भग...कालाग्नि..देखि स्वाहान्त मन्त्र[1] यो। फेरि गर्नू जप अनि होम गर्नू कपीन्द्रको ॥ ८ ॥

ॐ श्रां श्रीं श्रूं श्रैं श्रौं श्रः ॐ नमो भगवते भद्रजानिकटरुद्रवीरहनुमते टं टं टं लं लं लं लं देवदत्त-दिगम्बराष्टमहाशक्त्याष्टाङ्गधर अष्टमहाभैरवनवब्रह्मस्वरूप दशविष्णुरूपैकादशरुद्रावतार द्वादशार्कतेजः त्रयोदशसोममुख वीरहनुमन् स्तंभिनीमोहिनीवशीकरिणीतन्त्रैकसावयव नगरराजमुखबन्धन बलमुख-मकरमुखसिंहमुखजिह्वामुखानि बन्धय बन्धय स्तम्भय स्तम्भय व्याघ्रमुखसर्ववृश्चिकाग्निज्वालाविषं निर्गमय निर्गमय सर्वजनवैरिमुखं बन्धय बन्धय पापहर वीर हनुमन् ईश्वरावतार वायुनन्दन अञ्जनासुत बन्धय बन्धय श्रीरामचन्द्रसेवक ॐ ह्रां ह्रां ह्रां आसय आसय ह्लीं ह्लां घ्रीं क्रीं यं भैं म्रं म्रः हट् हट् खट् खट् सर्वजन-विश्वजन-शत्रुजन-वश्यजन-सर्वजनस्य दृशं लं लां श्रीं ह्रां ह्रीं मनः स्तम्भय स्तम्भय भञ्जय भञ्जय अद्रि ह्रीं वं हीं हीं मे सर्व हीं हीं सागर हीं हीं वं वं सर्वमन्त्रार्थाथर्वणवेदसिद्धिं कुरु कुरु स्वाहा ।।९।।

ॐ श्रां श्रीं..देखि थालेर स्वाहासम्म[2] सुमन्त्रको। फेरि गर्नू जप अनि होम गर्नू कपीन्द्रको ॥ ९ ॥

---

१ ॐ नमो भगवते कालाग्नि रौद्रहनुमते.....बाट सुरु गरि घे घे स्वाहा सम्मको मन्त्रलाई फलसिद्धि चाहनेले जस्तो मूल संस्कृतमा छ त्यस्तै उच्चारण गरि जप र होम गर्नु पर्छ। यहाँ खाली मन्त्रको सार केहो भन्ने मात्र देखाउने प्रयास गरिएको छ। (ॐ म त्यस्ता भगवान् कालाग्निरुद्र हनुमानलाई नमस्कार गर्दै वहाँको जप गर्दछु हे हनुमान् घुमाउ घुमाउ, काट काट, गर गर, जित जित, हाँस हाँस, मताउ मताउ, जलाउ जलाउ, माड माड, तर्साउ तर्साउ, सघाउ सघाउ, वशमा पार वशमा पार, शान्त पार शान्त पार, अस्त्र, त्रिशूल, डमरु, तरवार, कालमृत्यु र कपालखड्ग हातमा लिने, सधैं निडर रहने, हुं हुं अवतार लेउ अवतार लेउ, हुं हुं अनन्त भूषणधारी हे हनुमान् परमन्त्र, परयन्त्र, परतन्त्र र सयौं हजारौं र करोडौं तेजराशिलाई भेद, भेद अग्निलाई बाँध, बाँध, वायुलाई बाँध, बाँध, सबे ग्रहहरूलाई बाँध, बाँध, अनन्त आदि दुष्टनागहरू, बाह्र कुलसम्मका विच्छीहरू, एघार कुलसम्मका माकुराहरूको विषलाई मार मार, सबै विषहरूलाई बाँध, बाँध, हे वज्रजस्ता पेटभएका हनुमान् ती विषहरूलाई जरैदखि उखेल, उखेल, मलाई मार्न सक्ने, मोहनी लगाउने, वशमा पार्ने, रोकीदिने, हाइकाढ्न लगाइदिने, आकर्षण गर्ने, उखेल्ने, मिलाउने, शत्रु बनाउने, लडाउने, तर्क गराउने, मर्मस्थानका प्रहारलाई बाँध बाँध, ॐ पैदलै आएका कुमारीहरूको लस्करलाई ध्वस्त पार्ने वाणको दुप्पोजस्ता तिमी, गाउँमा पनि बस्ने, अपूर्वशक्ति भएका, सबै हात हतियारले सुसज्जित तिमीलाई यो आहुति स्वाहा गर्दछु तिमी अक्षयलाई घे घे घे घे ॐ लं लं लं घ्रां घ्रौं स्वाहा ॐ ह्रां ह्रीं ह्लूं हुं फट् घे घे स्वाहा ॥

२ ॐ श्रां श्रीं... भद्रजानिकटरुद्रवीरहनुमते.....बाट सुरु गरि कुरु, कुरु स्वाहा सम्मको मन्त्रलाई फलसिद्धि चाहनेले जस्तो मूलसंस्कृतमा छ त्यस्तै उच्चारण गरि जप र होम गर्नु पर्छ। यहाँ खाली मन्त्रको सार केहो भन्ने मात्र देखाउने प्रयास गरिएको छ। (ॐ म भद्रजाका नजीक रहने, भगवान् रुद्रवीर हनुमानलाई नमस्कार गर्दै वहाँको जप गर्दछु हे देवदत्ताङ्गिम्वरादि अष्टमहाशक्ति र अष्टाङ्ग धारणा गर्न सक्षम, अष्ट महाभैरव र नवब्रह्मको स्वरूप भएका, विष्णुका दस स्वरूप धारण गर्ने, एघार रुद्रहरूको अवतार लिने, बाह्रवटा सूर्यको जस्तो तेज भएका, तेह्रवटा चन्द्रमाको जस्तो उज्वल मुख भएका, हे वीर हनुमान्, टक्क अड्याइदिने, मोहीनी लगाउने, वशमा पार्ने जस्ता तन्त्रहरूलाई आत्मसात् गरेका, नगरप्रमुखहरूको मुख बन्द गराउन सक्ने, बलनामक दैत्यको मुख, मगरमच्छ गोहीको मुख र सिंहका मुख र जिब्राहरूलाई बाँध बाँध, अड्काउ अड्काउ, बाघको मुख, सबैखाले बिच्छिहरू र अग्निको ज्वलाबाट उत्पन्न विषहरूलाई निकाल निकाल, मेरा सबै शत्रुहरूको मुख बन्द गर बन्द गर, मेरा पापहरूलाई हरण गर, हे वीरहनुमान् हे ईश्वरका अवतार, वायु अन्जनीका छोरा, बाँध बाँध, हे रामचन्द्रका सेवक ॐ ह्रा ह्रां ह्रां आउ आउ ह्लीं ह्लां घ्रीं क्रीं यं भैं म्रं म्रः हट् हट् खट् खट् सबै जना, विश्वका सबै मानिस, शत्रुजनहरू, वशमा ल्याउनु पर्ने मान्छेहरू र सबै जनाको दृष्टिलाई लं लां श्रीं ह्रां ह्रीं मनलाई अड्काउ अड्काउ, भाँच भाँच, हे पर्वतस्वरूप, ह्लीं वं हीं हीं मेरा सबै हीं हीं सागर हीं हीं वं वं मेले पढेका सबै मन्त्रका अर्थहरू र अथर्ववेदको सिद्धि गर गर स्वाहा ॥

श्रीरामचन्द्र उवाच । श्रीमहादेव उवाच । श्रीवीरभद्रस्तौ उवाच । त्रिसन्ध्यं यः पठेन्नरः ।। १० ।।

यो मन्त्र श्री रामचन्द्र अनि श्री शिवदेवले । वीरभद्रलाई पैले बताए अनि त्यस्पछि । दुवैबाट वीरभद्रले सबै विधि, प्रक्रिया । सिकेर मन्त्रको सिद्धि गरेको इतिहासमा । जस्ले यो पन्त्र पढला, बिहान, दिन, साँझमा । उसका मनका इच्छा सम्पूर्ण सिद्ध बन्दछन् ॥ १० ॥

।।इति लाङ्गूलोपनिषत् समाप्ता।।

इति लाङ्गूलोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ६ महेन्द्रनगर ।

॥ शरभोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा आधारित छ। यसमा महर्षि पैप्पलाद र ब्रह्माजीको संवादलाई माध्यम बनाएर शिवजीको सर्वश्रेष्ठता बारे परिचर्चा गरिएको छ। अन्तमा उपनिषद्को फलश्रुति प्रस्तुत गरिएको छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ६ महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाँचुन्जेल देवकार्य गरौं सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सवको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक। नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

अथ हैनं पैप्पलादो ब्रह्माणमुवाच भो भगवन् ब्रह्मविष्णुरुद्राणां मध्ये को वाऽधिकतरो ध्येयः स्यात्तत्त्वमेव नो ब्रूहीति ।।१।।

पैप्पलाद महर्षिले ब्रह्माजीसँग सोध्नुभो । ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र मध्ये तुलनात्मक रूपमा । कुन् देवता श्रेष्ठ छन् र कस्को ध्यान र अर्चना। गर्नुपर्छ, मलाई यो प्रष्ट पारेर भन्नुहोस् ॥ १ ॥

तस्मै स होवाच पितामहश्च हे पैप्पलाद श्रृणु वाक्यमेतत् ।।२।। बहूनि पुण्यानि कृतानि येन तेनैव लभ्यः परमेश्वरोऽसौ । यस्याङ्गजोऽहं हरिरिन्द्रमुख्या मोहान्न जानन्ति सुरेन्द्रमुख्याः ।।३।। प्रभुं वरेण्यं पितरं महेशं यो ब्रह्माणं विदधाति तस्मै । वेदांश्च सर्वान्प्रहिणोति चाग्र्यं तं वै प्रभुं पितरं देवतानाम् ।।४।। ममापि विष्णोर्जनकं देवमीड्यं योऽन्तकाले सर्वलोकान्संजहार । स एकः श्रेष्ठश्च सर्वशास्ता स एव वरिष्ठश्च ।।५।।

पैप्पलाद महर्षिमा भन्नुहुन्छ पितामह । जे म भन्दैछु तिमीले ध्यानपूर्वक लौ सुन । परमेश्वर जो श्रेष्ठ रहेका छन् समग्रमा । उन्को दर्शन पाइन्छ धेरै पुण्य गरे पछि । जस्को अङ्गबाट मेरो जन्मभो तिनीलाई ता । चिन्दैनन् मोहले गर्दा, विष्णु, इन्द्र, सुरेन्द्रले । तिनैले सर्वप्रथम ब्रह्मा धारण गर्दछन् । तिनी नै छन् पूजनीय, तिनै वरण-योग्य छन् । उनी प्रभु, उनी पिता, उनी नै सर्वश्रेष्ठ हुन् । उत्प्रेरक उनी नै हुन् पहिले वेद ग्रन्थका । उनै हुन् सबका स्वामी, देवताका पिता उनै । म ब्रह्मा र विष्णुजीका पिता-जनक हुन् उनै । महाप्रलयको बेला उनै संहार गर्दछन् । उनै वरिष्ठ र श्रेष्ठ उनै हुन् सर्व-शासक ॥२-५॥

यो घोरं वेषमास्थाय शरभाख्यं महेश्वरः । नृसिंहं लोकहन्तारं संजघान महाबलः ।।६।। हरिं हरन्तं पादाभ्यामनुयान्ति सुरेश्वराः । मा वधीः पुरुषं विष्णुं विक्रमस्व महानसि ।।७।। कृपया भगवान्विष्णुं

विददार नखैः खरैः । चर्माम्बरो महावीरो वीरभद्रो बभूव ह ।।८।। स एको रुद्रो ध्येयः सर्वेषां सर्वसिद्धये । यो ब्रह्मणः पञ्चमवक्त्रहन्ता तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।९।।

जुन् महेश्वरले जङ्गी लिई शरभरूप[1] त्यो । नृसिंहलाई सहजै चकनाचूर पार्नुभो । खुट्टा समाति विष्णुको मार्न लाग्दा ती रुद्रले । नमार्नोस् ती विष्णु भनि देवले प्रार्थना गरे । दया गर्नोस्, नमार्नुहोस् देवताले भने पछि । तीखा नङ्ग्रा घुसारेर छताछुल्ल बनाउँदै । छालाधारी शरभ भै विष्णु च्याञ्चुत पारने । महावीर, वीरभद्र उनी नै रुद्रदेव हुन् । तसर्थ सबमा सिद्धि दिने श्री रुद्र मात्र हुन् । पाचौँ मुख श्रीब्रह्माको तोडने पनि हुन् उनै । वीरभद्र, महावीर, रुद्रलाई नमोनम ॥६-९॥

यो विस्फुलिङ्गेन ललाटजेन सर्वं जगद्भस्मसात्संकरोति । पुनश्च सृष्ट्वा पुनरप्यरक्षदेवं स्वतन्त्रं प्रकटीकरोति । तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।१०।। यो वामपादेन जघान कालं घोरं पपेऽथो हालाहलं दहन्तम् । तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।११।। यो वामपादार्चितविष्णुनेत्रस्तस्मै ददौ चक्रमतीव हृष्टः । तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।१२।। यो दक्षयज्ञे सुरसङ्घान्विजित्य विष्णुं बबन्धोरगपाशेन वीरः । तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।१३।। यो लीलयैव त्रिपुरं ददाह विष्णुं कविं सोमसूर्याग्निनेत्रः । सर्वे देवाः पशुतामवापुः स्वयं तस्मात् पशुपतिर्बभूव । तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।१४।। यो मत्स्यकूर्मादिवराहसिंहान्विष्णुं क्रमन्तं वामनमादिविष्णुम् । विविक्लवं पीड्यमानं सुरेशं भस्मीचकार मन्मथं यमं च । तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।१५।।

निकालेर एक झिल्को निधारबाट अग्निको । संसार यो भष्म पार्न जस्ले तत्काल सक्दछ । फेरि सृष्टि गरी फेरि रक्षा गर्न स्वतन्त्र छ । त्यस्ता महारुद्रलाई गर्दछु म नमोनम । हानेर देब्रे खुट्टाले मारेथे यमराज नै । समुद्र मथदा निक्ली सबैमा त्रास पारने । हलाहल विष पनि निलेर घाँटीमा लिने । त्यस्ता महारुद्रलाई गर्दछु म नमोनम । देब्रे पाउमाथि आँखा चडाए जब विष्णुले । खुसी भई विष्णुलाई हातको चक्र नै दिने । चाँडै खुसी हुने साथै कृपाका अवतार झैँ । त्यस्ता महारुद्रलाई गर्दछु म नमोनम । हराए देवता जस्ले दक्षको यज्ञमा सबै । पाता कसी विष्णुलाई बाँधेथे नाग-पाशमा । त्यस्ता महाबली, वीर, दक्षसंहार-कारक । त्यस्ता महारुद्रलाई गर्दछु म नमोनम । सूर्य, चन्द्र, अग्निरूपी जसका तीन नेत्र छन् । जस्ले खेलाँचिमै मारे त्रिपुरासुर दैत्य त्यो । पशु बनी सबै देव उन्का पछि हिंडे पछि । नामै रह्यो पशुपति, आराध्य सबका उनी । त्यस्ता महारुद्रलाई गर्दछु म नमोनम । विष्णुलाई अह्राएर अवतार लिनु भनी । वराह र मत्स्य, कूर्म, नृसिंह, रूप-वामन । दिलाउँदै रूपहरू, अवतार गराउने । पराक्रमी इन्द्रलाई पीडा दिइ थकाउने । कामदेवलाई जस्ले हेरेरै भष्म पारने । मृत्युका देवतालाई मृत्युदण्ड दिलाउने । त्यस्ता महारुद्रलाई गर्दछु म नमोनम ॥१०-१५॥

---

१ आँखा र चार खुट्टा आकाशतिर फर्केको सिंहलाई पनि सहजै मार्न सक्ने अद्भुत पराक्रमी जनावरको रूप भएको ।

एवंप्रकारेण बहुधा प्रतुष्टा क्षमापयामासुर्नीलकण्ठं महेश्वरम् ।।१६।। तापत्रयसमुद्भूतजन्म-मृत्युजरादिभिः । नानाविधानि दुःखानि जहार परमेश्वरः ।।१७।। एवमङ्गीकरोच्छिवः प्रार्थनं सर्वदेवानाम् । शङ्करो भगवानाद्यो ररक्ष सकलाः प्रजाः ।।१८।। यत्पादाम्भोरुहद्वन्द्वं मृग्यते विष्णुना सह । स्तुत्वा स्तुत्यं महेशानमवाङ्मनसगोचरम् । भक्त्या नम्रतनोर्विष्णोः प्रसादमकरोद्विभुः ।।१९।। यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह । आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्न बिभेति कदाचनेति ।।२०।।

महेश्वर नीलकण्ठको गरी प्रार्थना जब । माफी मागे देवताले नानाभाँति उपायले । खुसी भएर उनले तापत्रय[1] विनाशदै । जन्म, मृत्यु बुढापाका दुख्ख-कष्ट हटाउँदै । देवताका प्रार्थना ती सुनेर खुसी भैकन । स्वीकारेर प्रार्थना ती शिवशङ्करले तब । रक्षा गर्नु भयो सारा देवता र प्रजाहरू । सबैका प्रार्थना योग्य, मन-वाणीबटै पर । जस्को चरणकमल, विष्णु छन् छुन आतुर । त्यस्ता महेश्वरजीले सुनेर विष्णु-प्रार्थना । अति प्रसन्न हुनुभो, देखेर भक्ति-नम्रता । जहाँ पुगेर वाणी र फर्किन्छन् मन यी दुवै । कुनै भेउ नपाएर, आनन्दमय-ब्रह्मको । त्यो ब्रह्मको अनुभव गर्ने विद्वान साधक । भयभीत हुन्न कैल्यै, जरा-मरण, दुख्खमा ॥१६-२०॥

अणोरणीयान्महतो महीयानात्मास्य जन्तोर्निहितो गुहायाम् । तमक्रतुं पश्यति वीतशोको धातुः प्रसादान्महिमानमीशम् ।।२१।। वसिष्ठवैयासकिवामदेवविरिञ्चिमुख्यैर्हृदि भाव्यमानः । सनत्सुजातादि-सनातनाद्यैरीड्यो महेशो भगवानादिदेवः ।।२२।। सत्यो नित्यः सर्वसाक्षी महेशो नित्यानन्दो निर्विकल्पो निराख्यः । अचिन्त्यशक्तिर्भगवान्गिरीशः स्वाविद्यया कल्पितमानभूमिः ।।२३।। अतिमोहकरी माया मम विष्णोश्च सुव्रत । तस्य पादाम्बुजध्यानाद्दुस्तरा सुतरा भवेत् ।।२४।।

यो जीवको हृदयमा, परमात्मीय-चेतना । अणुभन्दा पनि सूक्ष्म, महान् भन्दा पनि महान् । भएर त्यो बसेको छ, त्यस्लाई देख्न सक्दछन् । त्यस्ताले, जो नित्य गर्छन् निष्काम कर्म सर्वदा । साथै शोकहीन हुन्छन्, जो योगी-ज्ञानी-साधक । पाएर परमात्माको असीम अनुकम्पन । वशिष्ठ र वामदेव, ब्रह्मा र शुकदेवजी । जस्ता महर्षिले जस्को गर्दछन् ध्यान सर्वदा । सनत्कुमारका साथै सुजात र सनातन । जस्ता महर्षिले जस्को प्रार्थना नित्य गर्दछन् । तिनै हुन् भगवान् हाम्रा आदिदेव, महेश्वर । जो छन् सधैँ नित्य, सत्य, सबका साक्षीरूप छन् । सधैँ आनन्दमय छन्, निर्विकल्प-स्वरूप छन् । बयान गर्न वाणीले सक्दैन उनको कतै । कहाँ बस्छन् र के गर्छन्, स्थानको ज्ञान छैन क्यै । अज्ञानले खालि हामी कल्पना मात्र गर्दछौँ । यथार्थ केही जान्दैनौँ, त्यस्ता पर्वतराजको । शक्तिबारे वास्तवमा जान्दैन कोही क्यै पनि । उन्को माया बुझ्न मैले सकेनौँ विष्णुले पनि । सारै मोहित ती पार्छन्, निक्लनै हुन्छ मुस्किल । तैपनि भक्तिले ध्यान गरेमा श्रीमहेशको । सकिन्छ सहजै तर्न, नसक्ने सरिता[2] पनि ॥२१-२४॥

---

१ आध्यात्मिक, आधिभौतिक र आधिदैविक गरी तीन प्रकारका तापहरू ।

२ यहाँ सरिता भन्ने शब्दले अपार संसाररूपी नदी भन्ने भाव व्यक्त गर्न खोजिएको छ ।

विष्णुर्विश्वजगद्योनिः स्वांशभूतैः स्वकैः सह । ममांशसंभवो भूत्वा पालयत्यखिलं जगत् ।।२५।। विनाशं कालतो याति ततोऽन्यत्सकलं मृषा । ॐ तस्मै महाग्रासाय महादेवाय शूलिने । महेश्वराय मृडाय तस्मै रुद्राय नमो अस्तु ।।२६।।

मेरै अंशबाट निक्ली, आफ्नै अंश-स्वरूपका । सारा भूत प्राणीहरू, विष्णुले सृष्टि गर्दछन् । साथै उनैले ती प्राणी-जगत् पालन गर्दछन् । यो सबै सृष्टिको चक्र कालको क्रमले सबै । विनाश भै जान्छ, तस्मात् झूठो हो यो जगत् सबै । यो सबै सृष्टिलाई नै महागाँस बनाउने । शूलधारी महादेव साथै ती रुद्रदेव जो । कृपा मूर्ति रहेका छन् दुवैलाई नमोनमः ॥२५-२६॥

एको विष्णुर्महद्भूतं पृथग्भूतान्यनेकशः । त्रींल्लोकान्व्याप्य भूतात्मा भुङ्क्ते विश्वभुगव्ययः ।।२७।।
चतुर्भिश्च चतुर्भिश्च द्वाभ्यां पञ्चभिरेव च । हूयते च पुनर्द्वाभ्यां स मे विष्णुः प्रसीदतु ।।२८।।
ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् । ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ।।२९।।
शरा जीवास्तदङ्गेषु भाति नित्यं हरिः स्वयम् । ब्रह्मैव शरभः साक्षान्मोक्षदोऽयं महामुने ।।३०।।
मायावशादेव देवा मोहिता ममतादिभिः । तस्य माहात्म्यलेशांशं वक्तुं केनाप्यशक्यते ।।३१।।
परात्परतरं ब्रह्मा यत्परात्परतो हरिः । परात्परतरो हीशस्तस्मात्तुल्योऽधिको न हि ।।३२।।

समस्त सृष्टिमा एकै भगवान् विष्णु मात्र नै । सबैभन्दा अलग्गै छन्, महान्, अद्भूतरूप छन् । समस्त भूत प्राणीमा स्वयं संव्याप्त भैकन । समस्त भोग्दछन् भोग्य, तथापि छन् ती अव्यय । चारले[1], चारले[2] फेरि दुइले[3] फेरि पाँचले[4] । होमिन्छ फेरि दुइले[5], त्यस्ता विष्णु प्रसन्न हुन् । ब्रह्मैलाई चढाएको, हवि त्यो ब्रह्मरूप हो । ब्रह्मरूपी अग्निभित्र, कर्ता त्यो ब्रह्मरूप हो । त्यो सम्पूर्ण आहुतिको प्रक्रिया पनि ब्रह्म हो । तस्मात् समाधिस्थ योगीको लक्ष्य पनि ब्रह्म हो । जस्का अङ्गमहा नित्य हरिले वास गर्दछन् । त्यो जीव नै ता शर हो, त्यसैले मुक्ति दायक । ब्रह्मनै ती शरभ हुन्, यथार्थ यहि हो मुनि । देवता पनि जसका मायाबाट विमोहित । भइहाल्छन् भने तिन्को मायारूप अवर्ण्य छ । सकिन्न भन्न उनले कुन् मायाजाल फाल्दछन् परात्पर ब्रह्म नै छन्, ब्रह्मभन्दा हरि पर । हरिभन्दा अझ पर रहेका परमेश्वर । परमेश्वरको बारे सक्दैन भन्न क्वै पनि । महिमा अपरंपार भन्नलाई असम्भव ॥२७-३२॥

एक एव शिवो नित्यस्ततोऽन्यत्सकलं मृषा । तस्मात्सर्वान्परित्यज्य ध्येयान्विष्णवादिकान्सुरान् ।।३३।।
शिव एव सदा ध्येयः सर्वसंसारमोचकः । तस्मै महाग्रासाय महेश्वराय नमः ।।३४।।

---

१ पहिलो चारले भन्दा श्वेतविराट्आत्मा, पीतसूत्रात्मा, सदाव्याकृति आत्मा र कृष्णतुरीयात्मा ।

२ दोस्रो चारले भन्दा सृष्टिकालीन, ब्रह्मा, दक्ष, काल र प्राणी वा मन, बुद्धि, अहङ्कार र चित्त वा प्रलयकालीन जनार्दनका चार विभूतिहरू ।

३ दुईले भन्दा प्रकृति र पुरुष ।

४ पाँचले भन्दा तम आदि पाँच अविद्या वा संध्या (सन्यास)का पाँच मुद्राहरू वा कौमार्य आदि पाँच अवस्था

५ फेरि दुइले भन्दा द्वैत र अद्वैतको विभाजनले ।

शिवजी एक हुन् नित्य, अरू सारा कुरा झुठा । विष्णु आदि सबै छाडि शिवकै ध्यानमा जुट ।
संसार-बन्धनैबाट उनैले पार लाउँछन् । त्यस्ता महाग्रासी[1], महेश्वरलाई नमोनम ॥३३-३४॥

पैप्पलादं महाशास्त्रं न देयं यस्य कस्यचित् । नास्तिकाय कृतघ्नाय दुर्वृत्ताय दुरात्मने ।।३५।।
दाम्भिकाय नृशंसाय शठायानृतभाषिणे । सुव्रताय सुभक्ताय सुवृत्ताय सुशीलिने ।।३६।।
गुरुभक्ताय दान्ताय शान्ताय ऋजुचेतसे । शिवभक्ताय दातव्यं ब्रह्मकर्मोक्तधीमते ।।३७।।
स्वभक्तायैव दातव्यमकृतघ्नाय सुव्रत । न दातव्यं सदा गोप्यं यत्नेनैव द्विजोत्तम ।।३८।।

पैप्पलाद-महाशास्त्र नभन्नु जो कसैसँग । जो छन् नास्तिकका सथै स्वभावैले कृतघ्नी छन् ।
दुश्चरित्र, दुरात्मा छन्, अत्यन्त शेखी गर्दछन् । सारै निठुरी छन्, मूर्ख छन्, झूठ बोल्दछन् ।
सकिन्छ भन्न तिनमा जो राम्रा व्रत गर्दछन् । सुभक्त छन्, सच्चरित्र, राम्रो शील-स्वभावका ।
गुरुका भक्तिमा लीन, इन्द्रिय रोक्न सक्षम । शान्त छन् अनि सीधा छन् साँच्चिकै शिवभक्त छन् ।
जो ब्रह्म कर्ममा लीन रहन्छन् र स्वभक्त छन् । कृतघ्नी छैनन् त्यस्तामा यो ज्ञान दिनु पर्दछ ।
पैप्पलाद-महाशास्त्र अत्यन्त गोप्य राखनू । जो कसैलाई नदिनू, बचाई राख्नु यत्नले ॥३५-३८॥

एतत्पैप्पलादं महाशास्त्रं योऽधीते श्रावयेद्द्विजः । स जन्ममरणेभ्यो मुक्तो भवति । यो जानीते सोऽमृतत्त्वं च गच्छति । गर्भवासाद्विमुक्तो भवति । सुरापानात्पूतो भवति । स्वर्णस्तेयात्पूतो भवति । ब्रह्महत्यात्पूतो भवति । गुरुतल्पगमनात्पूतो भवति । स सर्वान्वेदानधीतो भवति । स सर्वान्देवान्ध्यातो भवति । स समस्तमहापातकोपपातकात्पूतो भवति । तस्मादविमुक्तमाश्रितो भवति । स सततं शिवप्रियो भवति । स शिवसायुज्यमेति । न स पुनरावर्तते न स पुनरावर्तते । ब्रह्मैव भवति । इत्याह भगवान्ब्रह्मेत्युपनिषत् ।।३९।।

पैप्पलाद-महाशास्त्र जो पढ्छ र सुनाउँछ । मर्ने र जन्मिने चक्रबाट त्यो मुक्त बन्दछ ।
जस्ले जान्दछ त्यसले अमृत-तत्त्व पाउँछ । गर्भमा बस्नु पर्दैन, त्यस्बाट मुक्ति पाउँछ ।
सुरापान, स्वर्णचोरी, ब्रह्महत्यादि पाप र । गुरू पत्नी गमनको पापमा मुक्त बन्दछ ।
ज्ञान त्यस्ले पाउनेछ सबै वेद पढे सरी । सबै खाले महापाप-उपपापहरूबट ।
ऊ आफैं मुक्त भैहाल्छ, शुद्ध निर्मल बन्दछ । छुटेर यो विश्वबाट शिव-आश्रित बन्दछ ।
माया गर्छन् शिवजीले उसलाई सधैं भरि । शिवकै साथमा उस्ले ऐकता प्राप्त गर्दछ ।
फेरि जन्मनु पर्दैन, ऊ ब्रह्ममय बन्दछ । ब्रह्माजीको उपनिषद् भित्र यै उपदेश छ ॥ ३९ ॥

शान्तिपाठः ॐ भद्रं कर्णेभि.... सुन्न पाऔं सधैं राम्रो..... सधैं अक्षय शान्ति होस् ॥ प्रारम्भमा जस्तै ॥

।।इति शरभोपनिषत्समाप्ता।।

इति ऋषिराज लुंसालीबाट शरभोपनिषद्को छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ५ महेन्द्रनगर ।

---

१ प्रलयको बेला सारा विश्वनै खाइदिने हुनाले उनलाई महाग्रासी अर्थात् ठूलो गाँस हाल्ने भनिएको हो ।

॥ सरस्वतीरहस्योपनिषद् ॥

यो उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परामा आधारित छ। ऋषिमुनिहरू र महर्षि आश्वलायनका बीच संवादका रूपमा रहेको यस उपनिषद्मा महासरस्वतीको तात्त्विक स्वरूपको विवेचना र वर्णन गरिएको पाइन्छ। अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ७ गते महेन्द्रनगर।

शान्तिपाठः

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि । वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर । मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन । मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति । नबिसौं कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैं । म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि । परमेश्वरको रक्षा पाँऔ हामी दुवै सदा । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैं अक्षय शान्ति होस् ।

ऋषयो ह वै भगवन्तमाश्वलायनं संपूज्य पप्रच्छुः- केनोपायेन तज्ज्ञानं तत्पदार्थावभासकम् । यदुपासनया तत्त्वं जानासि भगवन्वद ।।१।। सरस्वतीदशश्लोक्या सऋचा बीजमिश्रया । स्तुत्वा जप्त्वा परां सिद्धिमलभं मुनिपुङ्गवाः ।।२।।

कुनै बेला ऋषिमुनि सबै भेला भईकन । पुगे आश्रममा जस्मा महर्षि आश्वलायन । निवास गर्थे, उनको गरी पूजन, अर्चना । सोधे महर्षिमा देव, के बुझ्नु भनि तत् पद । कसरी तत्त्व जानिन्छ कस्को गरी उपासना । परमात्म तत्त्व के हो, यस्को प्रत्यक्ष दर्शन । कसो गरे प्राप्त हुन्छ, के गरेर हजूरले । पाउनु भो दीव्यज्ञान, कृपापूर्वक भन्नुहोस् । सुनेर प्रश्न ऋषिका, भन्दछन् आश्वलायन । ऋग्वेदका दस ऋचा, वीजमन्त्र समन्वित । माता सरस्वतीजीका दश-श्लोकहरू सबै । निरन्तर स्तुति गरी, साथै जप पनि गरी । मैले यो सिद्धि पाएको भनेर सब बुझ्नुहोस् ॥ १ ॥

ऋषय ऊचुः- कथं सारस्वतप्राप्तिः केन ध्यानेन सुव्रत । महासरस्वती येन तुष्टा भगवती वद ।।३।।

फेरि सोध्छन् ऋषिगण, यो सारस्वत-मन्त्र चैं । मिल्यो कस्तो ध्यान गरी, के गरी माँ सरस्वती । प्रसन्न हुनुभो, त्यस्को प्रक्रिया सब भन्नुहोस् ॥ ३ ॥

स होवाचाश्वलायनः- अस्य श्रीसरस्वती दशश्लोकीमहामन्त्रस्य अहमाश्वलायन ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः । श्रीवागीश्वरी देवता । यद्वागिति बीजम् । देवीं वाचमिति शक्तिः । प्रणो देवीति कीलकम् । विनियोगस्तत्प्रीत्यर्थे । श्रद्धा मेधा प्रज्ञा धारणा वाग्देवता महासरस्वतीत्येतैरङ्गन्यासः ।।४।।

आश्वलायनले फेरि भन्नुभो हे ऋषिगण । माता सरस्वतीको यो महामन्त्र छ वर्णित । दसोटा श्लोकका भित्र, ऋषि त्यस्को हूँ मै बुझ । अनुष्टुप् छन्द हो त्यस्को, श्रीवागेश्वरी देवता ।

यद्वाग् यो हो बीज मन्त्र, देवीं वाचं त शक्ति हो । प्रणो देवी कीलक हो, विनियोग तिमी गर । वागेश्वरी देवी खुसी हुन् भन्ने भावना लिई । गर्दाखेरि अङ्गन्यास तलका नाम-मन्त्रले । हृदयादि अङ्गन्यास[1] क्रमशः गर्नु पर्दछ । श्रद्धा, मेधा अनि प्रज्ञा, धारणा र त्यसै गरी । वाग्देवता र साथैमा महासरस्वती भनी । छ वटा अङ्गको न्यास गर्ने मन्त्र यिनै हुन ॥ ४ ॥

नीहारहारघनसारसुधाकराभां कल्याणदां कनकचम्पकदामभूषाम् । उत्तुङ्गपीनकुचकुम्भ मनोहराङ्गीं वाणीं नमामि मनसा वचसा विभूत्यै ।।५।।

अङ्गन्यास पछि फेरि ध्यानको हुन्छ वर्णन । हिमको, मोति-मालाको, कपूर अनि चन्द्रको । जस्तो वर्ण र सौन्दर्य, बलेको झैं धपक्क छ । कल्याण सबको गर्ने, पँहिला सुनकै सरी । पुष्पचम्पक-मालाले बनेकी छिन् सुशोभिता । छाती छन् पोटिला राम्रा, जिउ-डाल छ सुन्दर । यस्ती यी वाणिकी देवी, यिन्को सामर्थ्य पाउन । मनले, वाणीले गर्छु, ध्यान, पूजन-अर्चना ॥ ५ ॥

ॐ प्रणो देवीत्यस्य मन्त्रस्य भरद्वाज ऋषिः । गायत्री छन्दः । श्रीसरस्वती देवता । प्रणवेन बीजशक्तिः कीलकम् । इष्टार्थे विनियोगः । मन्त्रेण न्यासः ।।६।।

प्रणो देवी.. मन्त्रको चैं भरद्वाज ऋषि छन । गायत्री छन्द हो यस्को, देवता हुन् सरस्वती । ॐ नमः यो बीज पनि शक्ति र कीलकै पनि । इच्छा पूर्ति होस भनी विनियोग म गर्दछु । षडङ्गन्यास यै मन्त्रबाट नै गर्नु पर्दछ । तलको मन्त्रले ध्यान-पूजा र अर्चना गर ॥ ६ ॥

या वेदान्तार्थतत्त्वैकस्वरूपा परमार्थतः । नामरूपात्मना व्यक्ता सा मां पातु सरस्वती ।।७।। ॐ प्रणो देवी सरस्वती वाजेभिर्वाजिनीवती । धीनामवित्र्यवतु ।।८।।

हेऱ्यो भने यदि यहाँ परमार्थीय कोणले । सारा उपनिषद् तत्त्व या भनौं ब्रह्म तत्त्व यो । माता सरस्वतीको नै एउटा मूर्तरूप हो । नाम-रूप दुवैबाट भई सगुण-मूर्ति नै । रहने, ती देवीबाट हुन पाउँ सुरक्षित । यो ध्यान पश्चात् तलको मन्त्रले[2] जप साधनु । (दानशीला, अनि अन्न धनले परिपूर्ण ती । भक्तलाई दिने रक्षा, देवी माता सरस्वती । मेरो रक्षा गर्नु हवस् थुप्रै अन्न दिईकन) ॥७-८॥

आ नो दिव इति मन्त्रस्य अत्रिर्ऋषिः । त्रिष्टुप् छन्दः । सरस्वती देवता । ह्रीमिति बीजशक्तिः कीलकम् । इष्टार्थे विनियोगः । मन्त्रेण न्यासः ।।९।।

आ नो देवी...मन्त्रको चैं अत्रि नै ऋषि हुन् बुझ । त्रिष्टुप् नै छन्द हो यस्को, देवता हुन् सरस्वती । ह्रीं हो बीज, शक्ति ह्रीं हो, कीलकै पनि ह्रीं बुझ । (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ ९ ॥

---

१ जस्तै ॐश्रद्धायै नमो हृदयाय नम, ॐमेधायै नम शिरसे स्वाहा, ॐप्रज्ञायै नमः शिखायै वषट्, ॐधारणायै नमः कवचाय हुम्, ॐवागदेवतायै नम नेत्रत्रयाय वौषट्, ॐमहासरस्वत्यै नम अस्त्राय फट् । यसरी अङ्गन्यास गर्ने ।

२ ॐप्रणो देवी सरस्वती वाजेभिर्वाजिनीवती धीनामवित्र्यवतु ।

या साङ्गोपाङ्ग्वेदेषु चतुर्ष्वेकैव गीयते । अद्वैत ब्रह्मणः शक्तिः सा मां पातु सरस्वती ।।१०।। ह्रीं आ नो दिवो बृहतः पर्वतादा सरस्वती यजतागंतु यज्ञम् । हवं देवी जुजुषाणा घृताची शग्मां नो वाचमुशती श्रृणोतु ।।११।।

चारै वेदहरू साथै, उपवेदहरू पनि । सबैले प्रार्थना गर्छन् जस्को एक स्वरै लिई । जो छिन् एकै शक्तिरूपा, अद्वितीय-स्वरूपकी । परमेश्वरकी शक्ति यस्ती देवी सरस्वती । हाम्रो रक्षा गरून् नित्य भन्दै गर्छौं उपासना । गरेर यज्ञ हामीले सधैं पूजन योग्य ती । माता सरस्वती आउन् प्रकाशमय लोकको । अझै तल्तिर, द्युलोकभन्दा पनि अझै तल । आइ ठूला पर्वतझैं उठेका मेघ-वादल । बीचबाट निक्लिएर यो हाम्रो यज्ञ भूमीमा । आऊन्, अनि सुनून्, हामीहरूबाट सुघोषित । स्तुतिगानहरूलाई, त्यस्मै आनन्द लीकन । उन्ले चाहे जति सुनुन्, हाम्रा यी प्रार्थनाहरू । यी हाम्रा प्रार्थना सुन्दै आनन्दित बनी रहुन् ।।१०-११।।

पावका न इति मन्त्रस्य मधुच्छन्द ऋषिः । गायत्री छन्दः । सरस्वती देवता । श्रीमिति बीजशक्तिः कीलकम् । इष्टार्थे विनियोगः । मन्त्रेण न्यासः ।।१२।।

पावका न... मन्त्रको चैं, मधुच्छन्द ऋषि बुझ । छन्द गायत्री हो साथै देवता हुन् सरस्वती । श्रीं नै हो बीज, श्रीं नै हो शक्ति, कीलक श्रीं बुझ । (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ।। १२ ।।

या वर्णपदवाक्यार्थस्वरूपेणैव वर्तते । अनादिनिधनानन्ता सा मां पातु सरस्वती ।।१३।। श्रीं पावका नः सरस्वती वाजेभिर्वाजिनीवती । यज्ञं वष्टु धिया वसुः ।।१४।।

जो अर्थको रूप लिई, वर्णमा पदमा अनि । वाक्यमा पनि निर्लिप्त भई सर्वत्र व्याप्त छिन् । जो आदि र अन्तबाट पर छिन् र अनन्त नै । स्वरूप र गुणहरू लिई सम्पन्न बन्दछिन् । रक्षा गरून् हामीलाई यस्ती माता सरस्वती । जस्ले आफ्ना साधकमा दिई राख्छिन् पवित्रता । जो अन्न तत्त्वले पूर्ण रहेकी र त्यसै गरि । कर्मबाट मिल्नु पर्ने धनको प्राप्ति खातिर । मुख्य कारण भै बस्छिन्, त्यस्ती माता सरस्वती । यज्ञमा आइ, यो यज्ञ पूर्ण पार्न सघाउनोस् ।।१३-१४।।

चोदयित्रीति मन्त्रस्य मधुच्छन्द ऋषिः । गायत्री छन्दः । सरस्वती देवता । ब्लूमिति बीजशक्तिः कीलकम् । मन्त्रेण न्यासः ।।१५।।

चोदयित्री...मन्त्रको चैं, हुन् मधुच्छन्द नै ऋषि । गायत्री छन्द हो त्यस्तै देवता हुन् सरस्वती । ब्लूं बीज हो, शक्ति ब्लूं हो, ब्लूं नै कीलक जाननु । (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नू र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ।। १५ ।।

अध्यात्ममधिदैवं च देवानां सम्यगीश्वरी । प्रत्यगास्ते वदन्ती या सा मां पातु सरस्वती ।।१६।। ब्लूं चोदयित्री सूनृतानां चेतन्ती सुमतीनाम् । यज्ञं दधे सरस्वती ।।१७।।

जो सबै देवताकी हुन् प्रेरणाकी अधीश्वरी । अध्यात्म र अधिदैव-शक्तिकी प्रतिमूर्ति छिन् । सबै हामी साधकका रही आन्तर्यमा उनी । मध्यमा वाणीको रूप लिई जो विद्यमान छिन् ।

त्यस्ती सरस्वती देवी हाम्रो रक्षा गरून् सदा। जो साँचो र मिठो बोल्न प्रेरणा दिइ राख्दछिन्। सक्रिय र बुद्धियुक्त मान्छेलाई सधैँभरि। कर्तव्यको बोध गर्न सचेष्ट पारि राख्दछिन्। त्यस्ती सरस्वती माता देवीले हामी साधक। -हरूको यो यज्ञलाई गरेकी छिन धारण ॥१६-१७॥

महो अर्ण इति मन्त्रस्य मधुच्छन्द ऋषिः। गायत्री छन्दः। सरस्वती देवता। सौरिति बीजशक्तिः कीलकम्। मन्त्रेण न्यासः ।।१८।।

महो अर्ण...मन्त्रको चैँ, हुन् मधुच्छन्दजी ऋषि। गायत्री छन्द हो यस्को, देवता हुन सरस्वती। सौः नै हो वीज, सौः शक्ति, सौः नै कीलक जाननु। (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु। यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल। उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ १८ ॥

अन्तर्याम्यात्मना विश्वं त्रैलोक्यं या नियच्छति। रुद्रादित्यादिरूपस्था यस्यामावेश्य तां पुनः। ध्यायन्ति सर्वरूपैका सा मां पातु सरस्वती ।।१९।। सौः महो अर्णः सरस्वती प्रचेतयति केतुना। धियो विश्वा विराजति ।।२०।।

अन्तर्यामी भई जस्ले भु, भुव, स्वर्गलोकको। गर्छिन् नियन्त्रण अनि, रुद्र आदित्य रूपका। देवताहरूको रूप लिएर छिन् प्रतिष्ठित। सबैले जसको ध्यान गर्दछन् एक रूपमा। यस्ती सरस्वतीबाट हामी पाऔँ सुरक्षण। नदीका रूपमा जन्मी, प्रवाहरूपी कार्यले। माता सरस्वती व्यक्त गर्दछिन्, आफूँमा स्थित। अपार जल राशिको प्रभाव अरू प्राणीमा। तिनै सरस्वती आफ्नो देवत्वरूप लीकन। सबै कर्तव्यको बोध मान्छलाई गराउँदै। प्रज्ञास्वरूपिणी बुद्धि सधैँ जागृत पार्दछिन्। स्वीकार गर्दिनोस् मेरो, जप, ध्यान र अर्चना ॥१९-२०॥

चत्वारि वागिति मन्त्रस्य उचथ्यपुत्र ऋषिः। त्रिष्टुप् छन्दः। सरस्वती देवता। ऐमिति बीजशक्तिः कीलकम्। मन्त्रेण न्यासः ।।२१।।

चत्वारि वाक्...मन्त्रको चैँ, उचथ्यपुत्र हुन् ऋषि। त्रिष्टुप् हो छन्द यसको देवता हुन् सरस्वती। ऐँ हो बीज, शक्ति ऐँ हो, ऐँ नै कीलक हो बुझ। (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु। यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल। उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ २१ ॥

या प्रत्यग्दृष्टिभिर्जीवैर्व्यज्यमानानुभूयते। व्यापिनी ज्ञप्तिरूपैका सा मां पातु सरस्वती ।।२२।। ऐं चत्वारि वाक् परिमिता पदानि तानि विदुर्ब्राह्मणा ये मनीषिणः। गुहा त्रीणि निहिता नेङ्गयन्ति तुरीयं वाचो मनुष्या वदन्ति ।।२३।।

आन्तर्य-दृष्टि सम्पन्न भएर सब प्राणीमा। विभिन्न रूप ली व्यक्त हुन्छिन् र अनुभूतिमा। पनि उनी आइराख्छिन्, जो देवी ज्ञेय रूपमा। सर्वत्र व्याप्त छिन्, त्यस्ती माता देवी सरस्वती। सुरक्षा हामी सबको प्रदान गर्दिउन् सदा। समस्त वाणीका शक्ति बाँडिई चार रूपमा। परा, पश्यन्तीका साथै मध्यमा अनि वैखरी। बनेर बस्दछन् भन्ने विद्वान् ब्राह्मण जान्दछन्। यी मध्येमा परा साथै पश्यन्ती अनि मध्यमा। बस्छन् हृदयभित्रै नै, आउँदैनन् यी बाहिर। तर चौथी वैखरी चैँ बोल्दछन् प्राणीले सबै ॥२२-२३॥

यद्वाग्वदन्तीति मन्त्रस्य भार्गव ऋषिः । त्रिष्टुप् छन्दः । सरस्वती देवता । क्लीमिति बीजशक्तिः कीलकम् । मन्त्रेण न्यासः ।।२४।।

यद्वाग्...भन्ने मन्त्रको चैँ ऋषि भार्गव हुन् बुझ । त्रिष्टुप् हो छन्द यसको, देवता हुन् सरस्वती । क्लीं हो बीज, शक्ति क्लीं हो, क्लीं नै कीलक जाननु । (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ २४ ॥

नामजात्यादिभिर्भेदैरष्टधा या विकल्पिता । निर्विकल्पात्मना व्यक्ता सा मां पातु सरस्वती ।।२५।।
क्लीं यद्वाग्वदन्त्यविचेतनानि राष्ट्री देवानां निषसाद मन्द्रा । चतस्र ऊर्जा दुदुहे पयांसि क्व स्विदस्याः परमं जगाम ।।२६।।

नाम-जाति भेदबाट वैकल्पिक स्वरूपका । आठोटा[1] नामले जस्को गर्ने गर्छन वर्णन । जस्को विकल्प क्यै छैन, निर्विकल्प-स्वरूपिणी । त्यस्ती सरस्वती देवी, हाम्रो रक्षा गरून् सदा । राष्ट्री वा भावना दीव्य जस्ले उत्पन्न गर्दछिन् । आनन्द मग्न छन् देव उनका नै प्रभावले । अज्ञानीहरूका लागी ज्ञानको ज्योति बालदै । यज्ञका बीच वाग्देवी जव हुन्छिन् उपस्थित । सरस्वतीले त्यस् बेला चौतर्फी रूपमा सबै । अन्नको साथ जलको गर्छिन् दोहन पूर्णतः । मध्यमा वाणीमा हुन्छ जो श्रेष्ठतम रूप त्यो । कहाँ गई बस्छ यस्को थाहा पाइन्न क्यै पनि ॥२५-२६॥

देवीं वाचमिति मन्त्रस्य भार्गव ऋषिः । त्रिष्टुप् छन्दः । सरस्वती देवता । सौरिति बीजशक्तिः कीलकम् । मन्त्रेण न्यासः ।।२७।।

देवी वाच...मन्त्रको चैँ ऋषि भार्गव जाननु । हो त्रिष्टुप् छन्द यसको, देवता हुन् सरस्वती । सौः बीज हो, शक्ति सौः हो, सौः नै कीलक जाननु । इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ २७ ॥

व्यक्ताव्यक्तगिरः सर्वे वेदाद्या व्याहरन्ति याम् । सर्वकामदुघा धेनुः सा मां पातु सरस्वती ।।२८।।
सौः देवीं वाचमजनयन्त देवास्तां विश्वरूपाः पशवो वदन्ति । सा नो मन्द्रेषमूर्जं दुहाना धेनुर्वागस्मानुपसुष्टुतैतु ।।२९।।

वाणीकारूपमा बस्ने, माता जो छिन् सरस्वती । तिनैलाई कोही व्यक्त, कोही अव्यक्त रूपमा । देवतादेखि यी सारा प्राणीले बोली राख्दछन् । जुन् देवी कामधेनु झैँ, चाहेको ज्ञान सम्पदा । भक्तलाई दिन पनि छन् तत्पर र सक्षम । हामी सबैको ती माता गरिराखून् सुरक्षण । वैखरी वाणी जो दीव्य देवता व्यक्त गर्दछन् । त्यस्कै उच्चारण सबै प्राणी र पशु गर्दछन् । कामधेनु सरि भई सधैँ आनन्द-दायिनी । बल, अन्न दिने देवी, माता वागेश्वरी तिनी । सुनेर हाम्रा यी राम्रा प्रार्थना ध्यानपूर्वक । हामी साधकका बीच उपस्थित भई दिऊन् ॥२८-२९॥

---

१ देवी सरस्वतीका थप आठवटा वैकल्पिक नामहरू: भारती, महाविद्या, महावाणी, आर्या, ब्रह्मी, वीजगर्भा, वाग्देवी र गायत्री भन्ने पनि पाइन्छन् ।

उत त्व इति मन्त्रस्य बृहस्पतिर्ऋषिः । त्रिष्टुप् छन्दः । सरस्वती देवता । समिति बीजशक्तिः कीलकम् । मन्त्रेण न्यासः ।।३०।।

उत त्व.. मन्त्रको चाहिँ, महर्षि हुन् बृहस्पति । हो त्रिष्टुप् छन्द यसको, देवता चैँ सरस्वती । सं हो बीज, शक्ति सं हो, सं नै कीलक जाननु । (इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ ३० ॥

यां विदित्वाखिलं बन्धं निर्मथ्याखिलवर्त्मना । योगी याति परं स्थानं सा मां पातु सरस्वती ।।३१।। सं उत त्वः पश्यन्न ददर्श वाचमुत त्वः श्रृण्वन्न श्रृणोत्येनाम् । उतो त्वस्मै तन्वं विसस्रे जायेव पत्य उशती सुवासाः ।।३२।।

जस्लाई योगीले ब्रह्मविद्याको रूप लीकन । मुक्त हुन्छन् तोडी सबै लोकका कर्म-बन्धन । जस्को सन्मार्ग पाएर, पूर्णज्ञान-स्वरूपको । अविनाशी मिल्छ पद, त्यस्ती देवी सरस्वती । हामी सबैलाई दिऊन् सुरक्षा पूर्ण रूपमा । वाक्शक्तिलाई क्वै मान्छे देख्दछन् दृश्य रूपमा । सक्दैनन् त्यै पनि देख्न, कसैले चाहिँ सुन्दछन् । वाणीका रूपमा, किन्तु सक्दैनन् बुझ्न क्यै पनि । कसै-कसैका सामुन्ने चाहिँ यी देवी वाणीकी । पतिको चाहना गर्ने बस्त्रादिले सुसज्जिता । नारीका सरि निर्वाङ्ग भई हुन्छिन् उपस्थित । त्यस्ता साधकले मात्र देवीको रूप बुझ्दछ ॥३१-३२॥

अम्बितम इति मन्त्रस्य गृत्समद ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः । सरस्वती देवता । ऐमिति बीजशक्तिः कीलकम् । मन्त्रेण न्यासः ।।३३।।

अम्बितमे..मन्त्रको चैँ गृत्समद् ऋषि जाननू । अनुष्टुप् छन्द हो यस्को, देवता चैँ सरस्वती । ऐं हो बीज, शक्ति ऐं हो, ऐं नै कीलक हो बुझ । इच्छाएको पुगोस् भन्दै विनियोग म गर्दछु । यै मन्त्रले अङ्ग-न्यास गर्नु र मन्त्र जो तल । उल्लेख हुन्छ त्यसले गर्नु ध्यान र अर्चना) ॥ ३३ ॥

नामरूपात्मकं सर्वं यस्यामावेश्य तां पुनः । ध्यायन्ति ब्रह्मरूपैका सा मां पातु सरस्वती ।।३४।। ऐं अम्बितमे नदीतमे देवितमे सरस्वती । अप्रशस्ता इव स्मसि प्रशस्तिमम्ब नस्कृधि ।।३५ ।।

ब्रह्मज्ञानी भक्तहरू माता वाक्देवीमै लगी । नाम-रूपात्मको मायाजाल आविष्ट[1] गर्ददछन् । अनि वाक्देवीकै नित्य योगी चिन्तन गर्दछन् । हाम्रो संरक्षण गरून् ती देवी ब्रह्मरूपिणी । आमा सरस्वती तिमी समस्त मातृशक्तिमा । समस्त नदीमा त्यस्तै समस्त देवी-वर्गमा । सर्वश्रेष्ठ रूपमा छ्यौ, हामी निर्धनकै सरी । अप्रशस्त देखिदैछौँ, अभावग्रस्त भैँ बनी । प्रशस्त पार्दिनोस् हामीलाई, देवी सरस्वती । सम्पन्न पार्दिनोस् हामी भक्त गर्छौं नमोनम ॥३४-३५॥

चतुर्मुखमुखाम्भोजवनहंसवधूर्मम । मानसे रमतां नित्यं सर्वशुक्ला सरस्वती ।।३६।। नमस्ते शारदे देवि काश्मीरपुरवासिनि । त्वामहं प्रार्थये नित्यं विद्यादानं च देहि मे ।।३७।। अक्षसूत्राङ्कुशधरा पाशपुस्तकधारिणी । मुक्ताहारसमायुक्ता वाचि तिष्ठतु मे सदा ।।३८।। कम्बुकण्ठी सुताम्रोष्ठी

---

१ पसाउनु वा फसाउनु वा समाप्त पार्ने प्रयास गर्नुलाई नै यहाँ आविष्ट भन्ने शब्दले प्रकाश पार्न खोजिएको हो ।

सर्वाभरणभूषिता । महासरस्वती देवी जिह्वाग्रे संनिविश्यताम् ।।३९।। या श्रद्धा धारणा मेधा वाग्देवी विधिवल्लभा । भक्तजिह्वाग्रसदना शमादिगुणदायिनी ।।४०।। नमामि यामिनीनाथलेखालंकृतकुन्तलाम् । भवानां भवसन्तापनिर्वापणसुधानदीम् ।।४१।। यः कवित्वं निरातङ्कं भुक्तिमुक्ती च वाञ्छति । सोऽभ्यर्च्यैनां दशश्लोक्या नित्यं स्तौति सरस्वतीम् ।।४२।।

ब्रह्माका मुखमा फुल्ने राम्रो कमलको वन । त्यहाँ राजहंस सरी रम्ने देवी सरस्वती । चारैतिर स्वच्छ-ज्योति कान्तिमय-स्वरूपको । फैलाउने देवी मेरो मनमा बस्दिऊन् सधैँ । काश्मीर-वासीनी[1] माता सरस्वती नमो-नम । प्रार्थना गर्दछु नित्य दिनोस् विद्या मलाई नै । हातमा जसले बोक्छिन्, अक्षसूत्र र अङ्कुश । पाश साथै पुस्तक यी चारै हातमहाँ स्थित । गलामा मोतिको माला लगाएर सुशोभिता । आएर मेरो वाणीमा सर्वदा बास गर्दिनोस् । शङ्ख जस्तो छ त्यो घाँटी, ओठ छन् ताम्रपत्रझैँ । झपक्क गहना लाई बनेकी छिन् सुशोभिता । महासरस्वती देवी जिब्रामै वास गर्दिनोस् । माता सरस्वती जस्का नाम श्रद्धा र धारणा । त्यस्तै अर्का पनि नाम मेधा र विधि वल्लभा । यस्ती देवी सधैँ भक्तहरूमाथि कृपा गरी । सम, दम, तितिक्षादि षट्-सम्पत्ति दिने बनुन् । साथै सधैँ बास गरून् जिब्राको अग्र भागमा । केशमा धारण गरी राख्छिन् जो चन्द्रका कला । अमृतजलको धारा बगाएर सधैँभरि । संसारका तापहरू भक्तका ती हटाउँछिन् । यस्ती भवानी माता हे, सरस्वती नमो-नमः । कवित्वको शक्ति अनि भोग, निर्भयता अनि । चाहन्छन् मुक्ति जसले यो दस श्लोकी मन्त्रले । माता सरस्वतीलाई भक्तिपूर्वक वन्दना । गरेमा निश्चयै तिन्ले चाहेको फल पाउँछन् ॥३६-४२॥

तस्यैवं स्तुवतो नित्यं समभ्यर्च्य सरस्वतीम् । भक्तिश्रद्धाभियुक्तस्य षाण्मासात्प्रत्ययो भवेत् ।।४३।। ततः प्रवर्तते वाणी स्वेच्छया ललिताक्षरा । गद्यपद्यात्मकैः शब्दैरप्रमेयैर्विवक्षितैः ।।४४।। अश्रुतो बुध्यते ग्रन्थः प्रायः सारस्वतः कविः ।।४५।। इत्येवं निश्चयं विप्राः सा होवाच सरस्वती । आत्मविद्या मया लब्धा ब्रह्मणैव सनातनी । ब्रह्मत्वं मे सदा नित्यं सच्चिदानन्दरूपतः ।।४६।। प्रकृतित्वं ततः सृष्टं सत्त्वादिगुणसाम्यतः । सत्यमाभाति चिच्छाया दर्पणे प्रतिबिम्बवत् ।।४७।। तेन चित्प्रतिबिम्बेन त्रिविधा भाति सा पुनः । प्रकृत्यवच्छिन्नतया पुरुषत्वं पुनश्च ते ।।४८।।

जस्ले श्रद्धा-भक्ति लिई पूजा गर्दछ देवीको । साथै स्तोत्रहरू पढ्छ दिनहूँ विधिपूर्वक । छ मैना भित्रमै उस्ले कृपा पाउँछ देवीको । त्यस्पछि ता साधकका मुखबाट सधैँ भरि । अद्वितीय अनि साथै नसक्ने उपमा दिन । गद्य होस् पद्य नै होस्, अति सुन्दर अक्षर । अत्यन्त गरिमापूर्ण वाक्य निक्लिन थाल्दछन् । नसुनेका अरूबाट, नपढेकापनि सबै । शास्त्रको, ग्रन्थको भाव आफैँ नै बुझ्न थाल्दछ । सरस्वतीले यी कुरा मुखारविन्दबाट नै । आफूले नै भनेकी हुन्, यस्मा सन्देह छैन क्यै । ब्रह्माजीबाट नै मैले उन्को सत्य-सनातनी । आत्मविद्या प्राप्त गरेँ, सच्चिदानन्द रूपको । मैले पाइसकेको छु ब्रह्मत्व अविनाशी त्यो ।

[1] काश्मीर प्रदेशमा बास गर्ने अथवा काश्मीरमा स्थाई बसोबास भएकी भन्न खोजे जस्तो देखिन्छ ।

त्यस्पछि नै त्रिगुण ती सत्, रजो, तम आदिका । समानताले प्रकृति-रचना परिपूर्ण भो । ऐनामा जसरी दृश्य देखिन्छ हूबहू सरी । त्यस्तै चैतन्य शक्तिको प्रतिविम्ब स्वरूप भै । प्रकृतिका तीन रूप देखिन्छन् प्रष्ट रूपमा । प्रकृतिकै योगबाट तिमीले देह जीवित । पुरुष-रूपमा पायौ, यो सत्य, निर्विवाद छ ॥४३-४८॥

शुद्धसत्त्वप्रधानायां मायायां बिम्बितो ह्यजः । सत्त्वप्रधाना प्रकृतिर्मायेति प्रतिपाद्यते ।।४९।।
सा माया स्ववशोपाधिः सर्वज्ञस्येश्वरस्य हि । वश्यमायत्वमेकत्वं सर्वज्ञत्वं च तस्य तु ।।५०।।
सात्त्विकत्वात्समष्टित्वात्साक्षित्वाज्जगतामपि । जगत्कर्तुमकर्तुं वा चान्यथा कर्तुमीशते । यः स ईश्वर इत्युक्तः सर्वज्ञत्वादिभिर्गुणैः ।।५१।।

प्रकृति जो मुख्यतया शुद्ध-सत्गुणयुक्त छिन् । माया स्वरूपकी उनै रहन्छिन्, विज्ञ भन्दछन् । त्यै सतोगुणी मायामा प्रतिविम्बित-रूपको । चैतन्य तत्त्वलाई नै ब्रह्म हो भनि मान्दछन् । सर्वज्ञ ब्रह्ममा लिप्त उपाधिरूप लीकन । त्यही माया ब्रह्मभित्र लिई आश्रय बस्दछिन् । मायालाई पार्नु वश, साथै सर्वज्ञता हुनु । अद्वितीय हुनु नै हुन् ब्रह्मका मुख्य लक्षण । समस्त लोकका साक्षी हुनाले र त्यसै गरी । समष्टि रूपका साथै गुण-सात्विक भैदिँदा । ब्रह्मलाई जगत् सृष्टि नगर्ने वा गराउने । अथवा क्यै अरू भिन्न गर्न, ब्रह्म समर्थ छन् । सर्वज्ञत्व आदि गुण सुसम्पन्न हुने हुँदा । परमेश्वर मानिन्छ त्यही चैतन्य तत्त्व नै ॥४९-५१॥

शक्तिद्वयं हि मायाया विक्षेपावृतिरूपकम् । विक्षेपशक्तिर्लिङ्गादि ब्रह्माण्डान्तं जगत्सृजेत् ।।५२।।
अन्तर्दृग्दृश्ययोर्भेदं बहिश्च ब्रह्म सर्गयोः । आवृणोत्यपरा शक्तिः सा संसारस्य कारणम् ।।५३।।

विक्षेप[1] र आवरण मायाका शक्ति छन् दुई । विक्षेपशक्तिले चाहिँ जीवको लिङ्ग-देह र । विश्व-ब्रह्माण्डको सृष्टि, सिर्जना गरिराख्दछिन् । दोस्रो आवरणरूपी अपराशक्तिले भने । द्रष्टा र दृश्यको भेद, छोप्छे आन्तर्यमा अनि । ब्रह्मको सृष्टिको बीच रहने बाह्य-भेद नै । ढाकिदिन्छे र यै शक्ति हुन्छे बन्धनकारिणी ॥५२-५३॥

साक्षिणः पुरतो भातं लिङ्गदेहेन संयुतम् । चितिच्छायासमावेशाज्जीवः स्याद्व्यावहारिकः ।।५४।।
अस्य जीवत्वमारोपात्साक्षिण्यप्यवभासते । आवृतौ तु विनष्टाभ्यां भेदे भातेऽपयाति तत् ।।५५।।
तथा सर्गब्रह्मणोश्च भेदमावृत्य तिष्ठति । या शक्तिस्तद्वशाद्ब्रह्म विकृतत्त्वेन भासते ।।५६।।
अत्राप्यावृतिनाशेन विभाति ब्रह्मसर्गयोः । भेदस्तयोर्विकारः स्यात्सर्गे न ब्रह्मणि क्वचित् ।।५७।।
अस्ति भाति प्रियं रूपं नम चेत्यंशपञ्चकम् । आद्यत्रयं ब्रह्मरूपं जगद्रूपं ततो द्वयम् ।।५८।।
अपेक्ष्य नामरूपे द्वे सच्चिदानन्दतत्परः । समाधिं सर्वदा कुर्याद्धृदये वाथ वा बहिः ।।५९।।

चैतन्य शक्ति जो साक्षी स्वरूप भइ बस्दछे । त्यै शक्तिमा लिङ्ग-देह जव संयुक्त बन्दछ । पाउँछ जीवको संज्ञा, व्यावहारिक-विश्वमा । हेतुरूपा प्रकृतिमा छाया चैतन्यको परे ।

---

१ कुनै डोरी वास्तवमै डोरी हुनु विक्षेपको अवस्था हो भने डोरीलाई सर्पहो भन्ने भान हुनु आवरणको अवस्था हो भन्ने दृष्टान्तबाट बुझ्न सकिन्छ।

कार्यकारी जीव बन्छ, व्यावहारिक-विश्वमा । जीवत्व जीवको जो छ, आरोप वशमा परी ।
आभासित बन्न पुग्छ, त्यो साक्षीरूपमा पनि । त्यो शक्ति आवरणको जब नाशिन थाल्दछ ।
जीवको ब्रह्मको भेद देखिन्छ प्रष्ट रूपमा । सृष्टि र ब्रह्मको भेदलाई जो ढाकी बस्दछे ।
त्यै शक्तिको वश परी, स्वरूप ब्रह्मको पनि । विकारले युक्त जस्तो आभास हुन सक्दछ ।
जब हट्छ आवरण, ब्रह्म र सृष्टि बीचको । भेद छर्लङ्ग भैहाल्छ, पारदर्शी स्वरूपमा ।
ब्रह्म-सृष्टि दुवैमध्ये विकार हुन्छ सृष्टिमा । विकार ब्रह्ममा हुन्न आभासित भए पनि ।
आभासित सर्प हुन्न जसरी डोरिमा कवै । हुनु, आभास हुनु र आनन्द रूपमा हुनु ।
रूप हुनु, नाम हुनु, हुन्छन् यी अंश-पन्चक । हुनु, आभास हुनु र आनन्द रूपमा हुनु ।
यी तीनोटा अंश चाहिँ ब्रह्मका रूप हुन् बुझ । नाम, रूप दुई अंश, यी जगत्का स्वरूप हुन् ।
नाम, रूप दुवैबाट सम्बन्धित भयो भने । सच्चिदानन्द त्यो ब्रह्म जगत्को रूप बन्दछ ।
तसर्थ योगीले बस्नु सदा तत्पर भैकन । भित्री वा बाहिरी जे होस् बस्नु पर्छ समाधिमै ॥५४-५९॥

सविकल्पो निर्विकल्पः समाधिर्द्विविधो हृदि । दृश्यशब्दानुभेदेन सविकल्पः पुनर्द्विधा ।।६०।।
कामाद्याश्चित्तगा दृश्यास्तत्साक्षित्वेन चेतनम् । ध्यायेद्दृश्यानुविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ।।६१।।
असङ्गः सच्चिदानन्दः स्वप्रभो द्वैतवर्जितः । अस्मीतिशब्दविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ।।६२।।
स्वानुभूतिरसावेशाद्दृश्यशब्दाद्यपेक्षितुः । निर्विकल्पः समाधिः स्यान्निवातस्थितदीपवत् ।।६३।।
हृदीव बाह्यदेशेऽपि यस्मिन्कस्मिंश्च वस्तुनि । समाधिराद्यसन्मात्रान्नामरूपपृथक्कृतिः ।।६४।।
स्तब्धीभावो रसास्वादात्तृतीय पूर्ववन्मतः । एतैः समाधिभिः षड्भिर्नयेत्कालं निरन्तरम् ।।६५।।

लिइन्छन् जो हृदयमा समाधि, तिनी छन् दुई । सविकल्प छ यौटा र निर्विकल्प छ दोसरो ।
सविकल्प समाधिका पनि दुइटै स्वरूप छन् । शब्दानुविद्ध यौटा र अर्को दृश्यानुविद्ध छ ।
चित्त-चन्चलमा उठ्ने कामादि जो विकार छन् । ती दृश्य हुन् र आत्मा चैँ चैतन्य, मात्र साक्षी हो ।
भन्ने चिन्तन गर्नु नै समाधि सविकल्पको । दृश्यानुबिद्ध हो भेद, त्यस्तै शब्दानुविद्धमा ।
म सङ्गहीन छु अर्थात् मेरा छैनन् कुनै सखा । सत्, चित् आनन्दनै मेरो स्वरूप निर्विकल्प हो ।
म छु अद्वैत साथै छु आफैँबाट प्रकाशित । लिएर भावना यस्तो गरिने जो समाधि छ ।
सविकल्प समाधिको भेद शब्दानुविद्ध हो । आत्मानुभूति-रसमा ओतप्रोत बनीकन ।
दृश्य, शब्द, दुवै भेद उपेक्षा गरी, साधक । हवा नभाको ठाउँमा बलेको दीप झैँ स्थिर ।
जब हुन्छ समाधिमा, निर्विकल्प समाधि त्यो । दुबै खाले समाधि यी जस्तै हृदयभित्र छन् ।
बाहिरी विश्वमा त्यस्तै समाधि भिन्न-भिन्न छन् । कुनै वस्तुमाथि जब एकाग्रभाव बन्दछ ।
त्यो बेलामा पनि बाह्य समाधि-स्थिति बन्दछ । पैलो बाह्य समाधिमा द्रष्टा र दृश्यभेदमा ।
विवेकको माध्यमले गर्न थालिन्छ चिन्तन । दोस्रो बाह्य समाधिमा प्रत्येक वस्तु तत्त्वको ।
नाममा र रूपमा जो रहेको भिन्न तत्त्व छ । छुट्याइकन त्यस्लाई त्यहाँ भित्र अवस्थित ।
चैतन्य तत्त्वको ध्यान गर्न थाल्दछ साधक । तेस्रो बाह्य समाधिमा, सर्वव्यापक रूपमा ।
चैतन्य रस जो हुन्छ त्यसकै अनुभूतिले । सिर्जना गरिने भित्री आवेशबाट प्रेरित ।

स्तब्धताको स्थिति बन्छ, यही तेस्रो समाधि हो । सर्सति यसरी हेर्दा छवटा भेद भित्र नै । ज्ञानी साधकले आफ्नो साधना क्रममा रही । समाधिकै अवस्थामा हमेशा लाग्नु पर्दछ ॥६०-६५॥

देहाभिमाने गलिते विज्ञाते परमात्मति । यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र परामृतम् ।।६६।।
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः । क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ।।६७।।
मयि जीवत्वमीशत्वं कल्पितं वस्तुतो न हि । इति यस्तु विजानाति स मुक्तो नात्र संशयः ।।
इत्युपनिषत्।।६८।।

सकिन्छ जब देहीमा अभिमान स्वदेहको । परमात्म-तत्त्व त्यही बेलामा मात्र खुल्दछ । देहीभित्र खुल्छ जब परमात्मीय तत्त्व त्यो । त्यस्पछि चित्त उसको पुग्ने गर्छ जहाँ, जहाँ । त्यहीँ, त्यहीँ, अमृतको तत्त्व उस्लाई मिल्दछ । फुक्छन् हृदयका गाँठा, मेटिन्छन् सब संशय । सारा कर्म नष्ट हुन्छन् परमात्मा बुझ्ने पछि । मभित्र देखिने मेरो जीवत्व र त्यसै गरी । ईश्वरत्व केही ह्वैन भन्ने ज्ञान खुल्यो भने । त्यस्तो मान्छे मुक्त भयो भनी ठान्नु निसंशय ॥६६-६८॥

शान्तिपाठः
ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, ...मेरो वचन मनमा.....सधैँ अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥

।।इति सरस्वतीरहस्योपनिषत्समाप्ता।।

इति सरस्वतीरहस्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ७ महेन्द्रनगर ॥

॥ सावित्र्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् सामवेदीय परम्परामा आधारित छ । यसमा सविता र सावित्रीका विभिन्न स्वरूपहरूको विवेचना गर्दै तिनीहरूको ऐक्यतालाई प्रष्ट पारिएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ७ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक् प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो वलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं व्रम्हौपनिषदं माहं व्रम्ह निरकुर्यां मा मा व्रम्ह निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ।।

मेरा अङ्गहरू सारा पुष्ट होउन् त्यसै गरी । बल, बोली, प्राण, आँखा, कान इन्द्रिय पुष्ट हुन् । ब्राम्ही उपनिषद् ज्ञान अस्वीकार्य नहोस् ममा । यस्ले पनि परित्याग मलाई नगरोस् कहीँ । मेरो र यस्को सम्बन्ध अविच्छिन्न बनीरहोस् । यस्का सबै ज्ञान, धर्म ममा आउन् ममै रहून् ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

कः सविता का सावित्री अग्निरेव सविता पृथिवी सावित्री स यत्राग्निस्तत्पृथिवी यत्र वै पृथिवी तत्राग्निस्ते द्वे योनिः तदेकं मिथुनम् ।।१।। कः सविता का सावित्री वरुण एव सविताऽऽपः सावित्री स यत्र वरुणस्तदापो यत्र वा आपस्तद्वरुणस्ते द्वे योनिः तदेकं मिथुनम् ।।२।। कः सविता का सावित्री वायुरेव सविताकाशः सावित्री स यत्र वायुस्तदाकाशो यत्र वा आकाशस्तद्वायुस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ।।३।। कः सविता का सावित्री यज्ञ एव सविता छन्दांसि सावित्री स यत्र यज्ञस्तत्र छन्दांसि यत्र वा छन्दांसि स यज्ञस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ।।४।। कः सविता का सावित्री स्तनयित्नुरेव सविता विद्युत्ससावित्री स यत्र स्तनयित्नुस्तद्विद्युत् यत्र वा विद्युत्तत्र स्तनयित्नुस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ।।५।। कः सविता का सावित्री आदित्य एव सविता द्यौ सावित्री स यत्रादित्यस्तद्द्यौर्यत्र वा द्यौस्तादादित्यस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् । कः सविता का सावित्री चन्द्र एव सविता नक्षत्राणि सावित्री स यत्र चन्द्रस्तन्नक्षत्राणि यत्र वा नक्षत्राणि स चन्द्रमास्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ।।७।। कः सविता का सावित्री मन एव सविता वाक् सावित्री स यत्र वा मनस्तद्वाक् यत्र वा वाक् तन्मनस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथनुम् ।।८।। कः सविता का सावित्री पुरुष एव सविता स्त्री सावित्री स यत्र पुरुषस्तत्स्त्री यत्र वा स्त्री स पुरुषस्ते द्वे योनिस्तदेकं मिथुनम् ।।९।।

सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ू । अग्निनै सविता जान पृथ्वी सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ अग्नि त्यहाँ पृथ्वी, जाँ पृथ्वी अग्नि छन् त्यहाँ । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ू । वरुणनै हुन् सविता पानी सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ वरुण त्याँ पानी जाँ पानी त्यैँ वरुण छन् । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ू । वायुनै सविता जान व्योम सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ वायु त्यहाँ व्योम, जाँ व्योम, वायु छन् त्यहाँ । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।

सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ । यज्ञनै सविता जान छन्द सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ यज्ञ त्यहाँ छन्द, जाँ छन्द, यज्ञ छन् त्यहाँ । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ । गर्जिने मेघ सविता विद्युत् सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ मेघ[1] त्यहाँ विद्युत्, जाँ विद्युत् मेघ छन् त्यहाँ । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ । सूर्य नै सविता जान, सावित्री अन्तरिक्ष हुन् ।
जहाँ सूर्य त्यैं द्युलोक[2], जाँ द्युलोक त्यहीं रवि । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ । चन्द्रमा सविता, नक्षत्र सावित्री भनी बुझ ।
जाँ चन्द्र, त्यहीं नक्षत्र, जाँ नक्षत्र, तीं चन्द्र छन् । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ । मननै सविता जान वाणी सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ मन त्यहाँ वाणी, जहाँ वाणी, त्यहाँ मन । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ।
सविता को र सावित्री को भनी हामी जानन्‌ । नरनै सविता जान नारी सावित्री हुन् बुझ ।
जहाँ नर त्यहाँ नारी, जाँ नारी, नर छन् त्यहाँ । दुबै योनी सर्जक हुन्, दुबैको एक जोडि हो ॥१-९॥

तस्या एव प्रथमः पादो भूस्तत्सवितुर्वरेण्यमित्यग्निर्वै वरेण्यमापो वरेण्यं चन्द्रमा वरेण्यम् ।।१०।। तस्या एव द्वितीयः पादो भर्गमयोऽपो भुवो भर्गो देवस्य धीमहीत्यग्निर्वै भर्ग आदित्यो वै भर्गश्चन्द्रमा वै भर्गः ।।११।। तस्या एष तृतीयः पादः स्वर्धियो यो नः प्रचोदयादिति । स्त्री चैव पुरुषश्च प्रजनयतः ।।१२।। यो वा एतां सावित्रीमेवं वेद स पुनर्मृत्युं जयति ।।१३।।

ती महाशक्ति सावित्रीको पैलो पाउ भूः बुझ । तत्सवितुर्वरेण्यम्‌को[3] प्रतीकात्मक भूः छ यो ।
अग्नि, पानी, चन्द्रमा यी सबै नै वरणीय[4] छन् । सावित्री को पाउ दोस्रो पानी तेजोमयी भुवः ।
प्रतीकात्मक पानीको, भर्गो देवस्य धीमहि[5] । अग्नि, चन्द्र र आदित्य सबै नै भर्ग[6] हुन् बुझ ।
ती महाशक्ति सावित्री को तेस्रो पाउ जान स्वः । प्रतीक हो शब्द स्वः यो धियो यो न प्रचोदयात्[7] ।
स्त्री शक्ति र पुरुषले मिली जन्माउँछन् प्रजा । जस्ले सावित्री को यस्तो स्वरूपलाई जान्दछ ।
मर्नु पर्दैन त्यसले, पर्दैन जन्मनु पनि । जन्म-मृत्यु दुबैलाई सहजै जिति हाल्दछ ॥१०-१३॥

बलातिबलयोर्विराट् पुरुष ऋषिः । गायत्री छन्दः । गायत्री देवता । अकारोकारमकारा बीजाद्याः । क्षुधादिनिरसने विनियोगः । क्लीमित्यादिषडङ्गन्यासः । ध्यानम् । अमृतकरतलाद्रौ सर्वसंजीवनाढ्या-वघहरणसुदक्षौ वेदसारे मयूखे । प्रणवमयविकारौ भास्कराकारदेहौ सततमनुभवेऽहं तौ बलातिबलान्तौ ।

---

१ यहाँ मेघ भन्नाले गड्याङगुड्ड्ड् गरेर गर्जिने बादललाई अभिव्यक्त गरिएको छ ।
२ द्युलोकले अन्तरिक्ष बुझाउँछ र रवि शब्दले सूर्य बुझउँछ ।
३ यो भूलोक ती सूर्यदेवको वरेण्य अर्थात् महिमा हो ।
४ महिमामय छ वा पूजनीय छ भन्ने भाव हो ।
५ भगवान् सूर्यको भर्ग अर्थात् तेजोमण्डलको ध्यान गर्छौं भन्ने भाव हो ।
६ सूर्यको भर्ग अर्थात् सूर्यका किरण वा सूर्यको महिमा भन्ने भाव हो ।
७ जस्ले हाम्रो बुद्धिलाई सत्मार्गमा लाग्ने प्रेरणा दिउन वा उत्प्रेरित गरुन् भन्ने भाव हो ।

ॐ ह्रीं बले महादेवी ह्रीं महाबले क्लीं चतुर्विधपुरुषार्थसिद्धिप्रदे तत्सवितुर्वरदात्मिके ह्रीं वरेण्यं भर्गो देवस्य वरदात्मिके अतिबले सर्वदयामूर्ते बले सर्वक्षुद्भ्रमोपनाशिनि धीमहि धियो यो नो जाते प्रचुर्यः याप्रचोदयादात्मिके प्रणवशिरस्कात्मिके हुं फट् स्वाहा ।।१४।। एवं विद्वान् कृतकृत्यो भवति सावित्र्या एव सलोकतां जयतीत्युपनिषत् ।।१५।।

बला अनि अतिबला, विद्या यी दुईकै ऋषि । विराट् पुरुष हुन्, यस्को छन्द गायत्री जानन् ।
देवता पनि गायत्री, अकार वीज जानन् । उकार शक्ति हो यिन्को मकार जान्नु कीलक ।
भोक-प्यास मिटुन् भन्दै विनियोग लिने गर । अङ्गन्यास[1] गर्नु पर्छ क्लीं बीज मन्त्रबाट नै ।
गर्नु ध्यान फेरि निम्न-मन्त्रको भावना लिइ । जस्का हात भिजेका छन् अमृत जलले सदा ।
सबै सञ्जीवनी शक्ति परिपूर्ण छ जोसँग । सबै खाले पाप मास्न जो अत्यन्त समर्थ छन् ।
सबै वेदहरूका जो रहेका साररूप छन् । सफा किरणमय छ देह जस्को सुनिर्मल ।
परिणामहरू जस्मा हुन्छन् प्रणव मन्त्रका । जस्को देह सूर्य सरी ज्वाज्जल्य-दीप्तिमान छ ।
ती बला र अतिबला विद्याका अधिशाषक । दुबै देवहरूको नै अनुभूति म गर्दछु ।
(ॐ ह्रीं बले महादेवी ... स्वाहा)[2] संस्कृत मन्त्रको । तल पाद-टिप्पणीमा सारार्थ हुन्छ प्रस्तुत ।
यो रहस्य-मन्त्रलाई मूल संस्कृतमा सरी । पाठ गर्दा साधकले चाहेको फल पाउँछ ।
यो सावित्री महाविद्या जस्ले राम्ररि बुझ्दछ । कृतकृत्य[3] भई हाल्छ त्यो मान्छे पूर्ण रूपमा ।
सावित्री लोकमा त्यस्ले सहजै बास पाउँछ । यही सार उपनिषद्बाट प्रस्तुत भो यहाँ ॥ १५ ॥

शान्तिपाठः

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि.......प्रारम्भमा जस्तै ॥

।।इति सावित्र्युपनिषत्समाप्ता।।

इति सावित्री उपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ७ महेन्द्रनगर ।

---

१ ॐ क्ली हृदयाय नमः, ॐ क्लीं शिरसे स्वाहा, ॐ क्ली कवचाय हुम्, ॐ क्ली शिखायै वषद्, ॐ क्ली नेत्रत्रयाय वौषद्, ॐ क्ली अस्त्राय फट्

२ ॐ ह्रीं बला महादेवी ॐ ह्रीं महाबला क्लीं चारखाले पुरुषार्थ अर्थात् धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष सिद्ध गरिदिने, त्यो सूर्यदेव सरिनै वर अर्थात् चाहेको कुरा दिन सक्ने, ह्रीं वरणीया, महिमामय भर्गस्वरूपकी, वरदायिनी रूपमा रहेकी, अतिबल शालिनी, सम्पूर्ण रूपमा दयाकी मूर्ति रहेकी, बलवती, सबै खाले भोक र प्यासहरूका भ्रमलाई नाश गरिदिने, त्यस्ती बला र अतिबला देवीहरूलाई ध्यान गर्छौं- जस्ले हाम्रो बुद्धिलाई प्रचुर मात्रामा बृद्धि गरून्, जो उत्प्रेरिका छिन् र ॐकारमय छिन् तिनलाई संझेर हुं फट् स्वाहा गर्दछौं, भन्ने भाव हो । तर साधकले साधना गर्दा यो भावलाई बुझ्ने मात्र हो मन्त्र पढ्दा मूल संस्कृत मन्त्र नै पढनु पर्दछ ।

३ जीवनमा गर्नु पर्ने काम कर्तव्यहरू विधिवत् पूरा गरेको वा गर्नु पर्ने सुकर्महरू बाँकी नराखी सबै पूरा गरेको भन्ने भाव हो ।

॥ सीतोपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा सम्बन्धित छ। देवताहरू र प्रजापति ब्रह्माका बीच संवादका रूपमा आएको उपनिषद्मा सीताको शाश्वत शक्तिको स्वरूप दर्शाइएको छ।

शान्तिपाठः ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाँचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले ॥ इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक ॥ आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ॥

देवा ह वै प्रजापतिमब्रुवन्का सीता किं रूपमिति ।।१।। स होवाच प्रजापतिः सा सीतेति । मूलप्रकृति-रूपत्वात्सा सीता प्रकृतिः स्मृता । प्रणवप्रकृतिरूपत्वात्सा सीता प्रकृतिरुच्यते ।।२।। सीता इति त्रिवर्णात्मा साक्षान्मायामयी भवेत् । विष्णुः प्रपञ्चबीजं च माया ईकार उच्यते ।।३।। सकारः सत्यममृतं प्राप्तिःसोमश्च कीर्त्यते । तकारस्तारलक्ष्म्या च वैराजः प्रस्तरः स्मृतः ।।४।। ईकाररुपिणी सोमाऽमृतावयवदिव्यालंकारस्रङ्मौक्तिकाद्याभरणालंकृता महामायाऽव्यक्तरुपिणी व्यक्ता भवति ।।५।। प्रथमा शब्दब्रह्ममयी स्वाध्यायकाले प्रसन्ना । उद्भावनकरी सात्मिका द्वितीया भूतले हलाग्रे समुत्पन्ना । तृतीया ईकाररुपिणी अव्यक्तरूपा भवतीति सीतेत्युदाहरन्ति शौनकीये ।।६।।

प्रजापतिलाई सोधे देवताले कुनै दिन । को हुन् सीता र उनको कस्तो खाले स्वरूप छ । ब्रह्माले भन्नुभो सीता हुन् साक्षात् शक्ति रूपिणी । प्रकृतिको मूल तत्त्व हुनाले श्री सीताजी ती । मूल-प्रकृति मानिन्छिन्, उन्को अर्को स्वरूप चैँ । ॐकारको प्रकृति भैँ हुँदा ती प्रकृति बनिन् । तीन अक्षरकी सीता योगमाया स्वरूप छिन् । विष्णु प्रपञ्चका वीज, उन्को माया ईकार हो । सकार हो, चन्द्र, सत्य, अमृत, प्राप्ति वोधक । त्यसैमा दीर्घ मात्राको-तकार[1] जोडिने हुँदा । स्वरूप त्यो महालक्ष्मीको जान्नु अतिविस्तृत । जस्ले पार्दछ संसार प्रकाशमय सर्वदा । ईकार रुपिणी सीता माया अव्यक्त-रूपिणी । भए पनि, अमृतभैँ आफ्ना दैहिक अङ्ग र । दीव्य आभूषणादिले भईकन विभूषिता । संसारमा व्यक्त रूप लिई हुन्छिन् उपस्थित । महामाया भगवती सीताका तीनरूप छन् । शब्द-ब्रह्म रूप लिई, स्वाध्याय-कालमा उनी । बुद्धिरूपा भई बस्छिन् प्रसन्नमय भैकन । महाराजा जनकको हलोको अग्र भागमा । दोस्रो रूप लिई जन्मिन् उनी लौकिक रूपमा । तेस्रो ईकारको रूप लिई अव्यक्त बन्दछिन् । शौनकीय-तन्त्र भन्छ, सीताका तीनरूप यी ॥१-६॥

---

१ दीर्घ मात्राको तकार भन्नुभो अर्थ सीतामा सी पछि ता जोडिने कुरालाई प्रष्ट पार्न खोजिएको छ।

श्रीरामसान्निध्यवशाज्जगदानन्दकारिणी । उत्पत्तिस्थितितिसंहारकारिणी सर्वदेहिनाम् ।।७।। सीता भगवती ज्ञेया मूलप्रकृतिसञ्ज्ञिता । प्रणवत्वात्प्रकृतिरिरिति वदन्ति ब्रह्मवादिन इति ।।८।। अथातो ब्रह्मजिज्ञासेति च ।। ९ ।।

रामजीका नजिकमा उन्कै अर्धाङ्गिनी भई । उन्को स्वरूप बनिगो विश्व-कल्याण-कारिणी । उनैले सब प्राणीको उत्पत्ति अनि पालन । गर्दै, संहार ती गर्छिन् बनी संहार-कारिणी । उनै भगवती सीता मूल-प्रकृति रूप छिन् । ॐकार वा प्रणवको रूप उन्को हुने हुँदा । उनै हुन् प्रकृति भन्छन् वेदान्तवादीले पनि । अथातो ब्रह्म-जिज्ञासा[1] वेदान्तीको भनाइ छ ॥७-९॥

सा सर्ववेदमयी सर्वदेवमयी सर्वलोकमयी सर्वकीर्तिमयी सर्वधर्ममयी सर्वाधारकार्यकारणमयी महालक्ष्मीर्देवेशस्य भिन्नाभिन्नरूपा चेतनाचेतनात्मिका ब्रह्मस्थावरात्मा तद्गुणकर्मविभागभेदाच्छरीररूपा देवर्षिमनुष्यगन्धर्वरूपा असुरराक्षसभूतप्रेतपिशाचभूतादिभूतशरीररूपा भूतेन्द्रियमनः प्राणरूपेति च विज्ञायते ।।१०।।

देवी भगवती सीता, सर्ववेद स्वरूपिणी[2] । सर्वदेव स्वरूपा र सबैमा सर्वव्यापिका । सर्व-कीर्तिमयी साथै सर्वधर्म स्वरुपिणी । सबैलाई आश्रयको व्यवस्था उनि गर्दछिन् । सबै कार्य उनी गर्छिन्, उनै कारणरूप छिन् । महालक्ष्मी बनी भिन्न श्री नारायण देवकी । देखिन्छिन्, तर ती भिन्न नभएर अभिन्न छिन् । चैतन्यमा र जडमा दुवैमा छिन् अवस्थित । ब्रह्मादेखि स्थावरका[3] रूपमा व्याप्त छिन् उनी । प्राणीहरूका गुण र कर्मका भेदले गरी । सबैखाले देहहरू उन्ले ग्रहण गर्दछिन् । देवता, ऋषिका साथै गन्धर्व र मनुष्यको । असुर, राक्षस अनि भूत, प्रेत, पिशाचको । भूतप्राणी सबै खालेहरूको देह-रूपमा । पञ्च-महाभूत तत्त्व, दस -इन्द्रिय साथमा । मन, चित्त, अहङ्कार प्राणको रूपमा उनी ॥ १० ॥

सा देवी त्रिविधा भवति शक्त्यासना इच्छाशक्तिः क्रियाशक्तिः साक्षाच्छक्तिरिति ।।११।।

शक्ति स्वरूपा ती देवी मूलतः एक रूप छिन् । तर भिन्न दृष्टिकोण राख्ने मानिसले भने । देख्छन् स्वरूप तिनका तीनोटा रूपमा पनि । इच्छाशक्ति, कियाशक्ति, ज्ञानशक्ति स्वरूपमा ॥ ११ ॥

इच्छाशक्तिस्त्रिविधा भवति । श्रीभूमिनीलात्मिका भद्ररुपिणी प्रभावरुपिणी सोमसूर्याग्निरूपा भवति ।।१२।। सोमात्मिका ओषधीनां प्रभवति कल्पवृक्षपुष्पफललतागुल्मात्मिका औषधभेषजात्मिका अमृतरूपा देवानां महस्तोमफलप्रदा अमृतेन तृप्तिं जनयन्ती देवानामन्नेन पशूनां तृणेन तत्तज्जीवानाम् ।।१३।।

इच्छा शक्ति पनि उन्का हुन्छन् तीनै प्रकारका । श्रीदेवी अनि भूदेवी, नीलादेवी स्वरूपमा । आफ्ना प्रभावले गर्छिन् कल्याण सब प्राणीको । चन्द्र, सूर्य, अग्नि भई प्रकाशमय पार्दछिन् । ओखती झैं पोषणको कार्यमा उनी चन्द्र छिन् । कल्पवृक्ष, फूल, फल, लता र दीव्य औषधी ।

---

१ अथातो ब्रह्म जिज्ञासा, भन्ने वाक्यबाट सुरु भएको ब्रह्मसूत्रमा पनि सीताकै व्यक्त र अव्यक्त स्वरूपको चर्चा गरिएको पाइन्छ ।
२ माता सीतालाई ऋक्, यजु, साम र अथर्वसमेत चारै वेदको स्वरूप मानिएको छ ।
३ पहाड, जंगल जस्ता नहिँड्ने पदार्थ वा वस्तुहरूलाई स्थावर भनिन्छ ।

वृक्षको पनि ली रूप आफैं प्रकट बन्दछिन् । देवताहरूको लागी चन्द्रको रूप लीकन । महास्तोम यज्ञबाट हुने सुफल बाँड्दछिन् । अन्नबाट मानिस र अमृतबाट देवता । घाँसबाट पशुहरूलाई सन्तुष्ट पार्दछिन् ॥११-१३ ॥

सूर्यादिसकलभुवनप्रकाशिनी दिवा च रात्रिः कालकलानिमेषमारभ्य घटिकाष्टयामदिवसवाररात्रिभेदेन पक्षमासर्त्वयनसंवत्सरभेदेन मनुष्याणां शतायुःकल्पनया प्रकाशमानाचिरक्षिप्रव्यपदेशेन निमेषमारभ्य परार्धपर्यन्तं कालचक्रं जगच्चक्रमित्यादिप्रकारेण चक्रवत्परिवर्तमानाः सर्वस्यैतस्यैव कालस्य विभागविशेषाः प्रकाशरूपाः कालरूपा भवन्ति ।।१४।।

सूर्य आदि सबै लोक सीता पार्छिन् प्रकाशित । इकाई काल-गणनाहरूको पनि निर्णय । सीताजीबाट नै हुन्छ, जस्तै एक निमेष र । घडी, आठ प्रहरका दिन, रात्रि र मासको । ऋतु, संवत्सर अनि अयन पक्ष आदिको । भेद राखेर, मान्छेको चिरायु सय-वर्षको । सीताजीकै कल्पना हो, उनैले पूर्ण पार्दछिन् । छिटो, ढिलोदेखि सारा निमेष र परार्धको । कालचक्र लिई चल्ने समग्र विश्वको स्थिति । सीताजीकै अङ्गबाट हुने गर्छन् विनिर्णित । तसर्थ जानकीलाई प्रकाशरूप मान्दछन् । कालरूपी पनि माता सीता हुन् भनी मान्दछन् ॥ १४ ॥

अग्निरूपा अन्नपानादिप्राणिनां क्षुत्तृष्णात्मिका देवानां मुखरूपा वनौषधीनां शीतोष्णरूपा काष्ठेष्वन्तर्बहिश्च नित्यानित्यरूपा भवति ।।१५।।

प्राणीका भित्र सीताजी अग्निको रूप लीकन । अन्न-पानी सेवनको भोक-प्यास जगाउँछिन् । खाने मुख देवताको सीताजीकै स्वरूप छ । तातो, चिसो, मौसम भै वनका औषधीहरू । हुर्काउने कार्य अनि काठको भित्र बाहिर । कच्चा, पक्का तत्त्वहरू निर्धारण ऊ गर्दछिन् ॥ १५ ॥

श्रीदेवी त्रिविधं रूपं कृत्वा भगवत्सङ्कल्पानुगुण्येन लोकरक्षणार्थं रूपं धारयति । श्रीरिति लक्ष्मीरिति लक्ष्यमाणा भवतीति विज्ञातये ।।१६।।

श्रीदेवीको रूप लिई भगवान्‌बाट कल्पित । सङ्कल्पलाई नै पूरा गर्नका लागि तत्पर । हुँदै, सबै लोक रक्षा गर्नका लागि नै स्वयम् । महालक्ष्मी रूप लिई हुन्छिन् प्रकट बाहिर । श्री, लक्ष्मी र लक्ष्यमाणा[1] रूप धारण गर्दछिन् ॥ १६ ॥

भूदेवी ससागराम्भः सप्तद्वीपा वसुन्धरा भूरादिचतुर्दशभुवनानामाधाराधेया प्रणवात्मिका भवति ।।१७।।

भूदेवीको रूप लिई सप्तद्वीपा[2] वसुन्धरा । भू, भुव, स्व आदिका चौधै भुवन रूपमा[3] । सम्पूर्ण सागरहरू, यी सबैलाई धारण । गरेर आश्रय दिने शक्तिको रूपमा पनि । माता सीतालाई मान्छन् भूदेवीको स्वरूपमा ॥ १७ ॥

---

१ मानिसहरूले ऐश्वर्य प्राप्तिको लागी लिइने लक्ष्य स्वरूप बन्दछिन् भन्ने भाव हो।

२ जम्बु, प्लक्ष, साल्माली, कुश, क्रौन्च, शाक र पुष्कर यी सातद्वीपको रूपमा पकिल्पना गरिएका पाइन्छन्।

३ सत्य, तप, जन, मह, स्वर्ग, अन्तरिक्ष र पृथ्वी यी सातलोक माथिका र अतल, वितल, सुतल, तलातल, महातल, रसातल र पाताल यी तलका सातलोक गरि जम्मा चौध लोकहरूको परिकल्पना गरिएको पाइन्छ।

नीला च मुखविद्युन्मालिनी सर्वौषधीनां सर्वप्राणिनां पोषणार्थं सर्वरूपा भवति ।।१८।।समस्तभूवनस्याधोभागे जलाकारात्मिका मण्डूकमयेति भुवनाधारेति विज्ञायते ।।१९।।

नीलादेवी रूप लिई विद्युत्-माया स्वरूपको । मुख-आकृति पारेर, सीताजी सब औषधी । साथै पोषण सामग्री आफैँमा परिवर्तित । गराएर, व्यक्त हुन्छिन् लोक-कल्याण खातिर । समस्त चौधै भुवनहरूको पींधमा गई । पानीको भ्यागुतो बन्दै सबैको भार थामदै । दिन्छिन् आश्रय सीताजी, तसर्थ उनीलाई नै । आद्याशक्ति भनी मान्छन्, समस्त देवतागण ॥१८-१९॥

क्रियाशक्तिस्वरूपं हरेर्मुखान्नादः । तन्नादाद्बिन्दुः । बिन्दोरोंकारः । ओंकारात्परतो रामवैखानसपर्वतः । तत्पर्वते कर्मज्ञानमयीभिर्बहुशाखा भवन्ति ।।२०।।

परमात्मा श्री भगवान् हरिको मुखबाट नै । नादको रूपमा सीता क्रियाशक्ति बनीकन । निक्लिईन् पहिले फेरि त्यै नादबाट बिन्दु र । बिन्दुबाट बन्यो फेरि ॐकार अनि त्यस्पछि । रामको रूपमा निक्ल्यो त्यो वैखानस पर्वत । त्यही पर्वतका निक्ले ज्ञान र कर्म रूपमा । शाखा-प्रशाखाहरूको श्रृङ्खला बहु रूपमा ॥ २० ॥

तत्र त्रयीमयं शास्त्रमाद्यं सर्वार्थदर्शनम् । ऋग्यजुःसामरूपत्वात्त्रयीति परिकीर्तिता ।।२१।। (हेतुना) कार्यसिद्धेन चतुर्धा परिकीर्तिता । ऋचो यजूंषि सामानि अथर्वाङ्गिरसस्तथा ।।२२।। चातुर्होत्रप्रधानत्वाल्लिङ्गादित्रितयं त्रयी । अथर्वाङ्गिरसं रूपं सामऋग्यजुरात्मकम् ।।२३।।

त्यही पर्वतमा सारा अर्थ क्षर्लङ्ग पारने । तीनै वेद ऋक्, यजु र सामको सिर्जना भयो । ऋक् पद्यमा, यजु गद्य, साम चैँ गीति रूपमा । वेदत्रयी यी मानिन्छन् तीन वेदहरू सबै । तीनोटै वेदको कार्य सिद्ध होस् भन्न खातिर । बाँडिएका चार वेद ऋक्, यजु, साम साथमा । अथर्ववेदको नाम लिएर यी प्रसिद्ध छन् । चारै वेदहरू भित्र यज्ञ-कार्य प्रधान छ । हेर्दा स्वरूपमा हुन्छ गणना तीन-वेदकै । अथर्ववेद त्यो चौथो ऋक्, यजु, सामवेदको । परिपूरकको रूप लिएर ज्ञानदायक । रहेको छ भनी जान यिनमै वेदसार छ ॥२१-२३॥

तथा दिशन्त्याभिचारसामान्येन पृथक्पृथक् । एकविंशतिशाखायामृग्वेदः परिकीर्तितः ।।२४।। शतं च नवशाखासु यजुषामेव जन्मनाम् । साम्नः सहस्रशाखाः स्युः पञ्चशाखा अथर्वणः ।।२५।। वैखानसमतस्तस्मिन्नादौ प्रत्यक्षदर्शनम् । स्मर्यते मुनिभिर्नित्यं वैखानसमतः परम् ।।२६।। कल्पो व्याकरणं शिक्षा निरुक्तं ज्योतिषं छन्द एतानि षडङ्गानि ।।२७।। उपाङ्गमयनं चैव मीमांसान्यायविस्तरः । धर्मज्ञसेवितार्थं च वेदवेदोऽधिकं तथा ।।२८।। निबन्धाः सर्वशाखा च समयाचारसङ्गतिः । धर्मशास्त्रं महर्षीणामन्तःकरणसम्भृतम् । इतिहासपुराणाख्यमुपाङ्गं च प्रकीर्तितम् ।।२९।। वास्तुवेदो धनुर्वेदो गान्धर्वश्च तथा मुने । आयुर्वेदश्च पञ्चैते उपवेदाः प्रकीर्तिताः ।।३०।। दण्डो नीतिश्च वार्ता च विद्या वायुजयः परः । एकविंशतिभेदोऽयं स्वप्रकाशः प्रकीर्तितः ।।३१।।

स्वरूप-ज्ञानको[1] साथै अभ्यास-कार्यबाट नै । त्रिवेद वा चतुर्वेद विभाग मान्दछन् पृथक् ।
एक्कीस शाखा ऋग्वेद, यजुका एक्सये र नौ । एक हज्जार शाखा छन् भनिन्छ सामवेदका ।
अथर्ववेदका पाँच शाखा छन् भनि मान्दछन् । वेदमा सर्वप्रथम मत वैखानसीय नै ।
प्रत्यक्ष-दर्शन हुने वेदको रूप मान्दछन् । त्यसैले नै ऋषिहरू श्रीरामचन्द्रलाई नै ।
परं-वैखानस भनी सदा स्मरण गर्दछन् । शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छन्द, ज्योतिष ।
छ भागमा वेदलाई बाँडेका छन् महर्षिले । (न्याय, वेदान्त, मीमांसा) उपाङ्ग भनि मान्दछन् ।
धर्मज्ञहरूले भन्छन् वेदाध्ययनमा रत । विद्यार्थीले, अङ्गसँगै, उपाङ्ग पढनु पर्दछ ।
यथाकाल-समयमा वेदलाई अझै बढी । लोकसम्मतिमा राख्ने अभ्यासक्रममा पनि ।
निबन्ध ग्रन्थका साथै आचार-संहिताहरू । धर्मशास्त्र, स्मृतिहरू उपाख्यानहरू पनि ।
महर्षिहरूले लेखे वेदका परिपूरक । इतिहास -पुराणादि पहिलो उपवेद र ।
वास्तुवेद, धनुर्वेद, गान्धर्ववेदका सँगै । आयुर्वेद पनि पाँचौं वेदकै उपवेद हुन् ।
यी बाहेक अरू पनि एक्काइस विभागमा, व्यापार र दण्ड, नीति, योगविद्याहरू अनि ।
सिद्धि र परमतत्त्व-प्राप्तिका लागी शास्त्र छन् । प्राणायाम, तन्त्र, ध्यान आदि ग्रन्थ प्रकाशित ।२४-३१।

वैखानसऋषेः पूर्वं विष्णोर्वाणी समुद्भवेत् । त्रयीरूपेण सङ्कल्प्य इत्थं देही विजृम्भते ।।३२।।
संख्यारूपेण सङ्कल्प्य वैखानसऋषेः पुरा । उदितो यादृशः पूर्वं तादृशं श्रृणु मेऽखिलम् ।
शश्वद्ब्रह्ममयं रूपं क्रियाशक्तिरुदाहृता ।।३३।। साक्षाच्छक्तिर्भगवतः स्मरणमात्ररूपाविर्भावप्रादुर्भा-
वात्मिका निग्रहानुग्रहरूपा शान्तितेजोरूपा व्यक्ताव्यक्तकारणचरणसमग्रावयवमुखवर्णभेदाभेदरूपा
भगवत्सहचारिणी अनपायिनी अनवरतसहाश्रयिणी उदितानुदिताकारा निमेषोन्मेषसृष्टिस्थितिसंहारति-
रोधानानुग्रहादिसर्वशक्तिसामर्थ्यात्साक्षाच्छक्तिरिति गीयते ।।३४।।

पहिले विष्णुका वाणी वेदत्रयी बनीकन । वैखानश महर्षिका हृदयाकाशमा पुगे ।
वैखानश महर्षिले सङ्कल्प मनमा गरी । ती ज्ञानलाई जसरी सङ्ख्याको रूप दीकन ।
गरे व्यक्त, त्यही कुरा भन्दछु तिमीले सुन । सनातन ब्रह्ममय स्वरूप लिइराखने ।
हुन् क्रियाशक्ति नै साक्षात् आद्याशक्ति ती विष्णुकी । तिनै आद्याशक्ति सीता, सङ्कल्प लिई विष्णुको ।
विभिन्न आकृति अनि रूपमा व्यक्त बन्दछिन् । यो सारा दृश्य-जगत उनैको व्यक्त रूप हो ।
छिन् कृपाकी मूर्ति उनी, अनुशासन रूपिणी । शान्तिरूपी, तेजरूपी, व्यक्त-अव्यक्त कारण ।
समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्ग, मुख, पाउ र वर्णले । विभेद-रूपिणी आफैं, अभेद-रूपिणी पनि ।
विष्णु-सङ्कल्पको सीता अनुगमन गर्दछिन् । माता सीता ती भगवान्सँग बस्छिन् अभिन्न भै ।
उन्कै आश्रयमा बस्ने सीता छिन् अविनाशिनी । अव्यक्त र व्यक्त अनि अवर्ण्य, वर्णनीय यी ।
सबै रूपहरूबाट उनी प्रकट बन्दछिन् । आँखा उघार्दा र अनि आँखा बन्द गरी उनी ।

---

१ वेदमा निहित ज्ञानको हिसाबले हेर्दा देवताहरूको स्वरूप वर्णन, यज्ञविधिको निर्देशन र यज्ञमा गाइने मन्त्रहरूको विभागले त्रिवेद मानिएको तर व्यवहारमा यज्ञ गर्दा ब्रह्मा, होता, अध्वर्यु र उद्गाताको भूमिका प्रधान हुनाले कियात्मक रूपमा वेदलाई चारवेद मानिएको भन्ने अवधारणा पाइन्छ ।

सृष्टि, स्थिति र प्रलय, संहार, लीन गर्दछिन् । कृपा दष्टि सधैँ राख्ने, सामर्थ्य र पराक्रम । सबै शक्तिहरू आँफूभित्रनै राख्न सक्षम । हुनाले उनी मानिन्छिन् शक्तिरूपा भनीकन ॥३२-३४॥

इच्छाशक्तिस्त्रिविधा प्रलयावस्थायां विश्रमणार्थं भगवतो दक्षिणवक्षःस्थले श्रीवत्साकृतिर्भूत्वा विश्राम्यतीति सा योगशक्तिः ।।३५।।

इच्छाहरू तीन खाले माता सीताजी राख्दछिन् । योगमाया बनी बस्छिन् उनी प्रलय कालमा । विश्राम गर्न श्रीवत्स नामको मणि भैकन । विष्णुको दाहिने छाति महाँ विश्राम गर्दछिन् ॥ ३५ ॥

भोगशक्तिर्भोगरूपा कल्पवृक्षकामधेनुचिन्तामणिशङ्खपद्मनिध्यादिनवनिधिसमाश्रिता भगवदुपासकानां कामनयाऽकामनया वा भक्तियुक्ता नरं नित्यनैमित्तिककर्मभिरग्निहोत्रादिभिर्वा यमनियमासनप्राणायाम-प्रत्याहारधारणाध्यानसमाधिभिर्वालमनण्वपि गोपुरप्राकारादिभिर्विमानादिभिः सह भगवद्विग्राहार्चापूजोप-करणैरर्चनैः स्नानादिभिर्वा पितृपूजादिभिरन्नपानादिभिर्वा भगवत्प्रीत्यर्थमुक्त्वा सर्वं क्रियते ।।३६।।

भोगशक्ति बनी आफैँ सम्पूर्ण भोग गर्दछिन् । माता सीता नवनिधि-स्वरूप[1] लिन सक्दछिन् । जस्तै कल्पवृक्ष, कामधेनु, चिन्तामणि अनि । शङ्ख, पद्म, महापद्म, मकर, कच्छप पनि । जुन् भक्तले हृदयमा भगवत्-भक्ति लीकन । नैमित्तिक कार्यसँगै गर्दछन् नित्य-कार्य र । तिन्लाई माध्यम गरी यज्ञ-यागादि गर्दछन् । साथै यम, नियम र प्रत्याहार र धारणा । ध्यान, प्राणायाम अनि समाधि आदि साधन । लिएर गर्दछन् जस्ले अर्चना र उपासना । त्यस्ता ती भक्तका लागि माता सीताजीले पनि । इच्छा गरे वा नगरे जे चाहे पनि भक्तले । खानेकुरा भिन्न-भिन्न उपभोगार्थ भक्तको । पुऱ्याइदिन्छिन् माताले सहजै भक्त सामुमा । स्वर्ग जाने पनि इच्छा भक्तबाट भयो भने । विमानमा राखी आफैँ स्वर्गसम्म पुऱ्याउँछिन् । माता सीताजी आफैँनै पूजा सामग्री भैकन । श्रीविग्रह-पूजा गर्दा भगवान नजीकमा । पुग्छिन् अनि पितृपूजाहरूमा पनि देवीले । सामग्री बनी आफैँले पितृ-सत्कार गर्दछिन् । तीर्थ-स्नानहरूमा र भण्डारा-भोजमा पनि । आफैँ सामग्री भै देवलाई पार्छिन् प्रसन्न ती । भगवत्-भक्तिका लागि जे जस्तो आइपर्दछ । माता सीतादेवी आफैँ सम्पूर्ण कार्य गर्दछिन् ॥ ३६ ॥

अथातो वीरशक्तिश्चतुर्भुजाऽभयवरदपद्मधरा किरीटाभरणयुता सर्वदेवैः परिवृता कल्पतरुमूले चतुर्भिर्गजै रत्नघटैरमृतजलैरभिषिच्यमाना सर्वदैवतैर्ब्रह्मादिभिर्वन्द्यमाना अणिमाद्यष्टैश्वर्ययुता संमुखे कामधेनुना स्तूयमाना वेदशास्त्रादिभिः स्तूयमाना जयाद्यप्सरस्त्रीभिः परिचर्यमाणा आदित्यसोमाभ्यां दीपाभ्यां प्रका-श्यमाना तुम्बुरुनारदादिभिर्गीयमाना राकासिनीवालीभ्यां छत्रेण ह्लादिनीमायाभ्यां चामरेण स्वाहास्वधाभ्यां व्यजनेन भृगुपुण्यादिभिरभ्यर्च्यमाना देवी दिव्यसिंहासने पद्मासनारुढा सकलकारण-

---

१ अरूकतिपय प्रसङ्गमा नवनिधि भन्नाले, अरूको शरीरमा पस्न सक्ने, भोक प्यास नलाग्ने हाडिविद्या, जाडो गर्मी नहुने काडिविद्या, वायुयानसिद्धि, सानो ठूलो हुनसक्ने मडलासी विद्या, कनकधारिता, अरूबाट जन्मलिन सक्ने प्राक्यविद्या, वस्तु रूपान्तरण गर्न सक्ने सूर्यविद्या र मृतसंजीवनी विद्यालाई पनि नवनिधि भनेर मान्ने गरेको पाइन्छ ।

कार्यकरी लक्ष्मीर्देवस्य पृथग्भवनकल्पना । अलंचकार स्थिरा प्रसन्नलोचना सर्वदेवतैः पूज्यमाना वीरलक्ष्मीरिति विज्ञायत इत्युपनिषत् ।।३७।। इति सीतोपनिषत्समाप्ता।।

वीर-शक्ति रूपी माता, सीताका चार हातमा । मुद्रा अभयका साथै वीरमुद्रा त्यसै गरी ।
सुरम्य पुष्पकमलहरूले छन् सुशोभिता । किरीट आदि सम्पूर्ण गहनाले सुशोभिता ।
देवी र देवताबाट बसेकी घेरिईकन । कल्पवृक्ष मुनि बस्ने चारोटा हात्तिले त्यहाँ ।
अमृतजलले टन्न भरेका रत्नका घडा- । हरूबाट अभिषेक सीता ग्रहण गर्दछिन् ।
ब्रह्मा लगायत सबै देवताहरूबाट नै । माता सीता रहेकी छिन् सर्वदा अभिनन्दित ।
अणिमा, महिमा आदि आठ-ऐश्वर्य युक्त छिन् । अगाडि कामधेनुले प्रार्थना गरि राख्दछिन् ।
वेदशास्त्रहरूबाट माताकै प्रार्थना हुने । जया आदि अप्सराले सुश्रूषा गरिराख्दछन् ।
वत्ती सरी सूर्य-चन्द्र प्रकाश दिइराख्दछन् । तुम्बुरु र नारदका सङ्गीत सुनी बस्दछिन् ।
सिनीबाली र राकाले छाता ओढाई राख्दछन् । माया र ह्लादिनीबाट हम्किएका ती चामर ।
स्वाहा, स्वधा दुबै खाले पस्किएका ती व्यञ्जन । भृगु, पुण्य आदि ऋषि गर्दछन् वन्दना सधैँ ।
पद्मासन लिई देवी सिंहासनमहाँ स्थिता । समग्र कार्यका साथै मूलकारण-रूपिणी ।
यस्ती महालक्ष्मीरूपी सीता भगवती त्यहाँ । बसेकी अष्ट-कमल-दलमा भै सुशोभिता ।
गहना दीव्य लाएर, प्रसन्न नेत्र पारदै । देवताहरूको पूजाबाट पूजित भैकन ।
बसेकी माता सीता ती वीरलक्ष्मी स्वरूपिणी । विशिष्ट तत्त्वको ज्ञान यिनकै लिनु पर्दछ ॥३७॥

शान्तिपाठः
ॐ भद्रं कर्णेभिः .....सुन्न पाऔँ... अक्षय शान्ति होस् । सुरुमा जस्तै ॥

।। इति सीतोपनिषत्समाप्ता ।।

इति सीतोपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ८ महेन्द्रनगर ।

॥ सूर्योपनिषद् ॥

यो उपनिषद् अथर्ववेदीय परम्परामा सम्बन्धित छ । यसमा सूर्यको र ब्रह्मको अभिन्नता वा एकत्वबारे वर्णन गरिएको छ । सूर्यका भर्ग (तेज)हरूबाट नै संसारको उत्पत्ति भएको वर्णन र प्रसिद्ध प्रणव मन्त्र वा गायत्री मन्त्रको उल्लेख पनि यसै उपनिषद्मा पाइन्छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ८ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभि श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवामः सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ।। ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

सुन्न पाऔँ सधैँ राम्रो, हेर्न पाऔँ सधैँ प्रिय । बाँचुन्जेल देवकार्य गरौँ सबल अङ्गले । इन्द्र वृद्धश्रवा हाम्रा बनून् कल्याण कारक । गरून् कल्याण पूषाले विश्ववेदा बनीकन । गरून् कल्याण सबको विघ्नहर्ता गरुडले । वृहस्पति गुरु हाम्रा बनून् कल्याण कारक । आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ।

अथ सूर्याथर्वाङ्गिरसं व्याख्यास्यामः । ब्रह्मा ऋषिः । गायत्री छन्दः । आदित्यो देवता । हंसः सोऽहमग्निनारायणयुक्तं वीजम् । हृल्लेखा शक्तिः । वियदादिसर्गसंयुक्तं कीलकम् । चतुर्विधपुरुषार्थसिद्ध्यर्थे विनियोगः । षट्स्वरारूढेन वीजेन षडङ्गं रक्ताम्वुजसंस्थितम् सप्ताश्वरथिनं हिरण्यवर्णं चतुर्भुजं पद्मद्वयाभयवरदहस्तं कालचक्रप्रणेतारं श्रीसूर्यनारायणं य एवं वेद स वै ब्राम्हणः ।। १ ।।

अथर्व-अङ्गिरसका मन्त्र जो सूर्य देवमा । छन् जोडिएका, तिनको गरिन्छ अब वर्णन । अथर्व-अङ्गिरसका ब्रह्मा नै ऋषि हुन् बुझ । गायत्री छन्द हो यस्को, आदित्य हुन देवता । हंस सोऽहम् दुबै भित्र अग्निनारायण स्थिति । संयुक्त भै बनेको छ मन्त्रको बीज जानन् । हृल्लेखा[1] शक्ति हुन्, त्यस्तै आकाश आदि सृष्टिका । यो मन्त्रको विनियोग गर्नुको मुख्य कारण । धर्म, अर्थ काम, मोक्षहरूको सिद्धि हो बुझ । छ वटा स्वरका माथि रहेको बीज मन्त्र छ । छ वटा गुणले युक्त, रातो कमलमा स्थित । रथमा जोतिएका छन् घोडा सात वटा सँगै । सुवर्णको सरी रङ्ग जस्को देदीप्यमान छ । चारोटा हात मध्येमा दुइमा कमल स्थित । बाँकी अभयमुद्रा र वरमुद्रा दुवै तिर । अनुशासित भै नित्य कालचक्र चलाउने । यस्ता सूर्य देवलाई जस्ले यसरी जान्दछ । त्यही ज्ञानी ब्राम्हण हो, ब्रह्मवेत्ता पनि त्यही ॥ १ ॥

ॐ भूर्भुवः सुवः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो न प्रचोदयात् ।।२।।

लिएर रूप प्रणव परमात्मा त्रिलोकमा । पृथ्वी साथै अन्तरिक्ष, स्वर्गमा पनि व्याप्त छन् । सृष्टि समग्र रचने भगवान् सूर्यदेवका । भर्गको अथवा तेजो-रश्मिको ध्यान गर्दछौँ । गरून् प्रेरित सूर्यले बुद्धि हाम्रो सुमार्गमा ॥ २ ॥

---

१ उत्सुकता

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । सूर्याद्वै खल्विदानी भूतानि जायन्ते । सूर्याद्यज्ञः पर्जन्योऽन्नमात्मा ।।३।।

आत्मा हुन् सूर्य नै सारा जड-चैतन्य वस्तुका । सूर्यबाटै सबै प्राणीहरूको हुन्छ सिर्जना । सूर्यबाटै हुन्छ यज्ञ, मेघ-बादल, अन्न र । उत्पन्न हुन्छ आत्मा वा चेतना सूर्यबाट नै ॥ ३ ॥

नमस्त आदित्य । त्वमेव प्रत्यक्षं कर्मकर्तासि । त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि । त्वमेव प्रत्यक्षं विष्णुरसि । त्वमेव प्रत्यक्षं रुद्रोऽसि । त्वमेव प्रत्यक्षमृगसि । त्वमेव प्रत्यक्षं यजुरसि । त्वमेव प्रत्यक्षं सामासि । त्वमेव प्रत्यक्षमथर्वासि । त्वमेव सर्वं छन्दोऽसि ।।४।।

हे सूर्यदेव तिमीमा गर्दछु म नमोनम । कर्ता तपाईंनै सारा प्रत्यक्ष कर्म क्षेत्रका । हुनुहुन्छ तपाईंनै ब्रह्मा प्रत्यक्ष रूपमा । प्रत्यक्ष देखिने विष्णु-स्वरूप पनि सूर्य नै । प्रत्यक्ष-रुद्र हुन् सूर्य, ऋग्वेद पनि सूर्य हुन् । यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेदको पनि । प्रत्यक्ष रूप भै सूर्य हुनुहुन्छ प्रकाशित । त्यस्तै सबै छन्दशास्त्र पनि आदित्य देव हुन् ॥ ४ ॥

आदित्याद्वायुर्जायते । आदित्याद्भूमिर्जायते । आदित्यादापो जायन्ते । आदित्याज्ज्योतिर्जायते । आदित्याद्व्योम दिशो जायन्ते । आदित्याद्देवा जायन्ते । आदित्याद्वेदा जायन्ते । आदित्यो वा एष एतन्मण्डलं तपति । असावादित्यो ब्रह्म । आदित्योऽन्तकःकरणमनोबुद्धिचित्ताहंकाराः । आदित्यो वै व्यानः समानोदानोऽपानः प्राणः । आदित्यो वै श्रोत्रत्वक्चक्षूरसनघ्राणाः । आदित्यो वै वाक्पाणिपाद-पायूपस्थाः । आदित्यो वै शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः । आदित्यौ वै वचनादानागमनविसर्गानन्दाः । आनन्द-मयो ज्ञानमयो विज्ञानमय आदित्यः ।।५।।

आदित्यबाट नै हुन्छ वायुको सिर्जना अनि । भूमिको पनि भो जन्म आदित्य देवबाट नै । पानी र ज्योति यी दुवै जन्मन्छन् सूर्यबाट नै । आदित्यबाटै जन्मन्छन्, आकाश र दसै दिशा । देवताहरूको जन्म हुन्छ आदित्यबाट नै । चारै वेदहरू साथै उपवेदहरू पनि । आदित्यबाट नै जन्मे, उपाङ्ग-अङ्ग साथमा । यो भूमण्डलका साथै सारा ब्रह्माण्ड-मण्डल । आदित्यकै तापबाट सन्तप्त भइराख्दछ । यिनै आदित्यलाई नै ब्रह्म हुन् भनि जानन् । मन, बुद्धि, अहङ्कार, चित्तको आश्रय स्थल- । अन्तस्करणको जन्म भयो आदित्यबाट नै । अपान, प्राण र व्यान, उदान र समान यी । पञ्च-प्राणहरू निक्ले आदित्य देवबाट नै । कान, छाला अनि नाक, जिब्रो आँखाहरू सबै । आदित्यकै प्रेरणाले जीवन्त बनी राख्दछन् । हात, खुट्टा, गुदाद्वार, बोली, लिङ्गहरू यिनी । आदित्यकै शक्ति पाई परिचालित बन्दछन् । शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदित्य-प्रेरित । मुखले बोलने, हातबाट वस्तु समाउने । खुट्टाले हिंडने साथै गुदाले मल फालने । लिङ्गबाट हुने यौन-आनन्द-प्रक्रियाहरू । सबै आदित्यकै शक्तिबाट छन् परिचालित । ज्ञान-विज्ञानमय र आनन्दमय सूर्य छन् ॥ ५ ॥

नमो मित्राय भानवे मृत्योर्मा पाहि । भ्राजिष्णवे विश्वहेतवे नमः । सूर्याद्भवन्ति भूतानि सूर्येण पालितानि तु । सूर्ये लयं प्राप्नुवन्ति यः सूर्यः सोऽहमेव च । चक्षुर्नो देवः सविता चक्षुर्न उत पर्वतः । चक्षुर्धाता दधातु नः । आदित्याय विद्महे सहस्रकिरणाय धीमहि । तन्नः सूर्यः प्रचोदयात् । सविता

पश्चात्तात्सविता पुरस्तात्सवितोत्तरात्तात्सविताधरात्तात् । सविता नः सुवतु सर्वतातिं सविता नो रासतां दीर्घमायुः ।।६।।

हे मेरा मित्र, हे सूर्य, मृत्युबाट बचाउनोस् । विश्व-उत्पत्तिका लागी सूर्य नै मुख्य-कारण । त्यस्ता दीप्तियुक्त सूर्य देवलाई नमोनम । सिर्जिएका सूर्यबाटै यी सारा जीव, प्राणी हुन् । उर्जा पाई सूर्यकै, यी जीवको हुन्छ पालना । सूर्यमा नै सब गई अन्त्यमा लीन बन्दछन् । जो सूर्य हुन् म त्यै नै हूँ भन्ने भाव म राख्दछु । हाम्रा आँखाहरू सारा सूर्यकै प्रतिरूप हुन् । यी चक्षु नै हुन् मान्छेका सपूर्ण परिपूरक[1] । सम्पूर्ण धारणा गर्ने आदित्य देवबाट नै । हाम्रा यी नेत्रले हेर्ने शक्ति पाउन् निरन्तर । आदित्य देवलाई ता हामी राम्ररि जान्दछौं । हजारौं-रश्मिका-स्वामी[2] सूर्यको ध्यान गर्दछौं । ती सूर्यले हामीलाई गरून् सर्वत्र प्रेरित । अगाडि र पछाडि वा माथि तल सबैतिर । दिशा उत्तरमा त्यस्तै दिशा दक्षिणमा पनि । जता हेरे पनि हाम्रा सामुन्ने सूर्यदेव छन् । भगवान् सूर्यले हाम्रा मनका कामनाहरू । पूरा गरिदिउन् साथै हामो आयु बढाउँदै । लामो आयु दिऊन् साथै निरोगी पनि पार्दिउन् ॥ ६ ॥

ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म । घृणिरिति द्वे अक्षरे । सूर्य इत्यक्षरद्वयम् । आदित्य इति त्रीण्यक्षराणि । एतस्यैव सूर्यस्याष्टाक्षरो मनुः ।।७।।

(ॐ) यो एकाक्षरी मन्त्र-ब्रह्म हो भनी जानन् । (घृणिः) यस्मा अक्षर छन् दुईटा र त्यसै गरि । (सूर्य) शब्द पनि बन्छ, दुई अक्षरबाट नै । (आदित्य) शब्दमा हुन्छन् तीन अक्षर पूर्णत । सबैलाई मिलाएर बन्दछन् आठ-अक्षर । (ॐ घृणि सूर्य आदित्योम्) भो बीज-मन्त्र सूर्यको ॥ ७ ॥

यः सदाऽहरहर्जपति स वै ब्राह्मणो भवति स वै ब्राह्मणो भवति । सूर्याभिमुखो जप्त्वा महाव्याधि-भयात्प्रमुच्यते । अलक्ष्मीर्नश्यति । अभक्ष्यभक्षणात्पूतो भवति । अगम्यागमनात्पूतो भवति । पतित-संभाषणात्पूतो भवति । असत्संभाषणात्पूतो भवति । मध्याह्ने सूर्याभिमुखः पठेत् । सद्योत्पन्नपञ्च-महापातकात्प्रमुच्यते । सैषां सावित्री विद्यां न किंचिदपि न कस्मैचित्प्रशंसयेत् । य एतां महाभागः प्रातः पठति स भाग्यवाञ्जायते । पशून्विन्दति । वेदार्थं लभते । त्रिकालमेतज्जप्त्वा क्रतुशतफलमवाप्नोति । यो हस्तादित्ये जपति स महामृत्युं तरति स महामृत्युं तरति य एवं वेद इत्युपनिषत् ।।८।।

यो मन्त्रको दिनै पिच्छे जसले जप गर्दछ । ब्राह्मणत्व प्राप्त गर्छ भइहाल्छ ऊ ब्राह्मण । सूर्यतर्फ फर्किएर जस्ले यो मन्त्र जप्दछ । महाव्याधि लाग्न सक्ने भयबाट ऊ बच्दछ । अलक्ष्मी उस्को नाशिन्छ अर्थात् ऊ धनी बन्दछ । नखाने वस्तु खाएको भए ऊ शुद्ध बन्दछ । नजाने ठाउँमा जाँदा लागेको दोष मिट्दछ । बोले पनि तुच्छ बोली, बोली खुस्की कुनै कुरा । अवाच्य बोल्दा जो दोष लाग्छन् ती सब मिट्दछन् । मध्याह्नमा सूर्यतिर फर्केर पढ्नु मन्त्र यो । तत्कालै जो भएका वा गरेका पाँच-पातक । निवृत्त हुन्छन् अथवा नष्ट हुन्छन् उसै घडी ।

---

१ भावानुवादमा राखिएको परिपूरक भन्ने शब्दले मूलसंस्कृतमा राखेको पर्वत शब्दको सारार्थ बोकेको छ । परिपूर्यते इति पर्वत ।

२ सूर्यबाट निक्लने वा प्रवाहित लाखौं किरणहरू जस्लाई सूर्यको भर्ग वा प्रभामण्डल वा किरणराशि पनि भनिएको छ ।

यो जो सावित्री-विद्या छ, नभन्नू जोसुकैसँग । बिहान पढ्छ जसले, भाग्यमानी ऊ बन्दछ । राम्रा पशु पाउनेछ, वेदार्थ पनि जान्दछ । त्रिकाल-सन्ध्या पढदा सय यज्ञ गरे सरी । फल उस्ले पाउनेछ, यस्मा सन्देह छैन क्यै । हस्ता-नक्षत्रमा जैले पुग्दछन् सूर्यदेव ती । अर्थात् आश्विन मैनामा सूर्य-मन्त्र जप्यो भने । महामृत्युलाई पनि सजिलै जित्न सक्दछ । जस्ले जान्दछ यो सूर्य-मन्त्र त्यो ज्ञानी-साधक । महामृत्युसँग पनि उस्ले उन्मुक्ति पाउँछ । यही सूर्य-उपनिषद्बाट प्रस्तुत भो यहाँ ॥ ८ ॥

शान्तिपाठः

ॐ भद्रं कर्णेभिः........**सुन्न पाऔं .....सधैं अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।।इति सूर्योपनिषत्समाप्ता।।

इति सूर्योपनिषद्को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ८ महेन्द्रनगर ॥

॥ सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् ॥

यो उपनिषद् ऋग्वेदीय परम्परासँग सम्बन्धित छ । यसमा श्री सूक्तका वैभवशाली अक्षरहरूलाई आधार बनाएर देवीको मन्त्र, चक्र आदिलाई व्यक्त गरिएको छ । यी सबै प्रक्रियाहरूमा समस्त देवताहरू र श्रीनारायणको सम्वादको स्वरूप दिइएको छ । अनुवाद प्रारम्भ २०७४ श्रावण ९ महेन्द्रनगर ।

शान्तिपाठः
ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता, मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि । वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीरनेनाधीतेनाहोरात्रान्संदधाम्यृतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु अवतु मामवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ।। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

मेरो वचन मनमा, बोलीमा मन होस् स्थिर । मलाई परमात्माको हवस् प्रत्यक्ष दर्शन ।
मलाई वेदको ज्ञान मिलोस्, मैले सुने जति । नबिसौँ कहिल्यै, पढ्न मन एकाग्र होस् सधैँ ।
म साँचो प्रिय बोल्नेछु, मैले र गुरुले पनि । परमेश्वरको रक्षा पाऔँ हामी दुबै सदा ।
आध्यात्मिक्, आधिदैविक् र सन्ताप आधिभौतिक । नाश हुन् मनमा हाम्रो सधैँ अक्षय शान्ति होस् ।

पहिलो खण्ड

अथ भगवन्तं देवा उचुर्हे भगवन्नः कथय सौभाग्यलक्ष्मी विद्याम् ।। १ ।।

कुनै बेला देवताले श्रीनारायण छेउमा । पुगी भने हे भगवन्, विद्या सौभाग्यलक्ष्मीको ।
कृपापूर्वक हामीमा बेली-विस्तार गर्नुहोस् ॥ १ ॥

तथेत्यवोचद्भगवानादिनारायणः सर्वे देवा यूयं सावधानमनसो भूत्वा श्रृणुत । तुरीयरूपां तुरीयातीतां सर्वोत्कटां सर्वमन्त्रासनगतां पीठोपपीठदेवतापरिवृतां चतुर्भुजां श्रियं हिरण्यवर्णामिति पन्चदशर्गिर्भर्ध्यायेत् ।।२।।

देवताका सुनी कुरा श्रीनारायणले पनि । भन्नुभो लौ सुन्नु हवस् एकाग्र मन लीकन ।
स्थूल, सूक्ष्म, कारण यी अवस्था तीनदेखि जो । अझै पर रही बस्ने तुरीय रूप लीकन ।
तुरीयातीतको रूप पनि जो लिइराख्दछिन् । धेरै मुस्किलले मात्र देवी जो उपलब्ध छिन् ।
सबै मन्त्र माथि बस्छिन् बनाइकन आसन । सबै शक्तिपीठ अनि उपपीठहरूमहाँ ।
बास गर्ने देवताले जस्लाई घेरिराख्दछन् । ती देवीका चारहातहरू छन् अति शोभित ।
तिनै श्रीलक्ष्मी देवीको श्रीसूक्तमा समाहित । "हिरण्यवर्णाम्"[1] आदिका ऋचा पन्ध्र पढीकन ।
ध्यान सौभाग्य लक्ष्मीको भक्तले गर्नु पर्दछ ॥ २ ॥

---

1 श्रीसूक्तका वैदिक मन्त्रहरू जो यस प्रकार छन् १, हिरण्यवर्णां हरिणीं सुवर्णरजतस्रजाम् । चन्द्रां हिरण्मयीं लक्ष्मीं जातवेदो म आवह । २, तां म आवह जातवेदो लक्ष्मीमनपगामिनीम् । यस्या हिरण्यं विन्देयं गामश्वं पुरुषानहम् । ३, अश्वपूर्वां रथमध्यां हस्तिनादप्रबोधिनीम् । श्रियं देवीमुपह्वये श्रीर्मा देवीर्जुषताम् । ४, कां सोष्मितां हिरण्यप्राका रामार्द्रां ज्वलन्तीं तृप्तां तर्पयन्तीम् । पद्मे स्थितां पद्मवर्णां तामिहोपह्वये श्रियम् । ५, चन्द्रां प्रभासां यशसा ज्वलन्तीं श्रियं लोके देवजुष्टामुदाराम् । तां पद्मनीमीं शरणमहं प्रपद्येऽलक्ष्मीर्मे नश्यतां त्वां वृणे । ६, आदित्यवर्ण तपसोधिजातो वनस्पतिस्तव वृक्षोऽथ विल्वः । तस्य फलानि तपरङ्ग नुदन्तु मायान्तरा याश्च वाह्या अलक्ष्मी । ७, उपैतिमां देवसखः कीर्तिश्च मणिना सह । प्रादुर्भूतोऽस्मि राष्ट्रेऽस्मिन् कीर्तिमृद्धिं ददातु मे । ८, क्षुत्पिपासामलां ज्येष्ठामलक्ष्मीं नाशयाम्यहम् । अभूतिमसमृद्धिं च सर्वां निर्णुद मे गृहात् । ९, गन्धद्वारां दुराधर्षां नित्यपुष्टां करीषिणीम् । इश्वरीं सर्वभूतानां तामिमोपह्वये श्रियम् । १०, मनस काममाकूतिं वाचसत्यमशीमही । पशूनां रूपमन्नस्य मयि श्रीः श्रयतां यशः । ११, कर्दमेन प्रजाभूता मयि संभव कर्दम । श्रियं वासय मे कुले मातरं पद्ममालिनीम् । १२, आपः सृजन्तु स्निग्धानि चिक्लीत बस मे गृहे । निच देवीं मातरं श्रियं वासय मे कुले । १३, आर्द्रां पुष्करिणीं पुष्टिं पिङ्गलां पद्ममालिनीम् । चन्द्रां हिरण्मयीं लक्ष्मीं जातवेदो म आवाह । १४, आर्द्रां यःकरिणीं यष्टिं सुवर्णां हेममालिनीम् । सूर्यां हिरण्मयीं लक्ष्मीं जातवेदो म आवाह । १५, तां म आवाह जातवेदो लक्ष्मीमनपगामिनीम् । यस्यां हिरण्यं प्रभूतै गावो दास्योऽश्वान् विन्देहं पुरुषानहम् ।

अथ पञ्चदश ऋगात्मकस्य श्रीसूक्तस्यानन्दकर्दमचिक्लीतेन्दिरासुता ऋषयः । श्रीरित्याद्या ऋचः चतुर्दशानामृचामानन्दाद्यृषयः । हिरण्यवर्णाद्याद्यत्रयस्यानुष्टुप् छन्दः । कांसोस्मीत्यस्य बृहती छन्दः । तदन्ययोर्द्वयोस्त्रिष्टुप् । पुनरष्टकस्यानुष्टुप् । शेषस्य प्रस्तारपङ्क्तिः ।श्र्यग्निर्देवता । हिरण्यवर्णामिति बीजम् । कांसोऽस्मीति शक्तिः । हिरणमया चन्द्रा रजतस्रजा हिरण्यस्रजा हिरण्या हिरण्यवर्णेति प्रणवादिनमोन्तैश्चतुर्थ्यन्तैरङ्गन्यासः । अथ वक्त्रत्रयैरङ्गन्यासः । मस्तकलोचनश्रुतिघ्राणवदनकण्ठबाहु-द्वयहृदयनाभिगुह्यपायूरुजानुजङ्घेषु श्रीसूक्तैरेव क्रमशो न्यसेत् ।।३।।

श्रीसूक्तमा लेखिएका ऋचा वैदिक पन्ध्रका । इन्दिरा अनि आनन्द, चिक्लीत र कदर्म यी । द्रष्टा ऋषि हुन् तिनका, ती मध्ये देवी इन्दिरा । पहिलो मन्त्रकी द्रष्टा इन्दिरा (श्री) भनी बुझ । बाँकी चौध मन्त्रहरू तिन्का द्रष्टा ऋषिहरू । आनन्द, चिक्लीत अनि ऋषि कर्दम जानन् । हिरण्यवर्णाम्...पहिलो मन्त्रबाट सुरु गरी । ...श्रीर्मा देवीजुषताम्...याँसम्मका तीन मन्त्रको । अनुष्टुप् छन्द हो त्यस्तै कां सोऽस्मी ... नामी मन्त्रको । वृहती छन्द हो जान, त्यस्पछि दुई मन्त्रका । त्रिष्टुप् छन्द भनी जान, त्यस्पछि आठ मन्त्रको । अनुष्टुप् छन्द हो जान, बाँकी प्रस्तार-पङ्ति हो । पन्ध्रै ऋचा-मन्त्रका चैं देवता श्री र अग्नि हुन् । हिरण्यवर्णाम् यो मन्त्र बीजमन्त्र भनि बुझ । कांसोऽस्मी.. नामको मन्त्र शक्ति मन्त्र भनी बुझ । हिरणमया.. अनि चन्द्रा.. त्यस्पछि रजतस्रजा... । फेरि हिरण्यस्रजा... र हिरण्या... अनि अन्त्यमा । हिरण्यवर्णा.. यी नामहरूमा सुरु राखी ॐ । चौथो विभक्ति राखेर सबै नामहरू पछि । अङ्गन्यास गर्नु पर्छ सिकाए सरि तल्तिर[1] । श्रीसूक्तका पन्ध्र मन्त्र क्रमैले गरि वाचन । अङ्गन्यास गर्नु पर्छ तीनोटै मुखको पनि । शिर, आँखा, कान, नाक, मुख, घाँटी त्यसै गरी । दुवै हात, हृदय र नाइटो, लिङ्ग त्यस्पछि । गुदाद्वार अनि तिघ्रा, घुँडा र पिंडुलामहाँ । यी पन्ध्र अङ्गको न्यास गर्नु ती पन्ध्र मन्त्रले । क्रमैसित मिलाएर, त्यस्पछि तल वर्णित । मन्त्रले ध्यान गरनु, मन्त्रार्थ तल प्रस्तुत ॥ ३ ॥

अरुणकमलसंस्था तद्रजः पुञ्जवर्णा करकमलधृतेष्टाऽभीतियुग्माम्बुजा च । मणिकटकविचित्रालंकृता-कल्पजालैः सकलभुवनमाता संततं श्रीः श्रियै नः ।।४।।

गुलावी रङ्गको जस्तो लाग्ने कमल पुष्पको । बनाएको अष्टदल बीचमा छिन् अवस्थिता । कमल्को केशरै जस्तो पँहिलो रङ्ग-आकृति । वरमुद्रा एक हात, मुद्रा अभय दोसरो । कमल्को फूल तेस्रो र चौथो हातमहाँ लिने । जडिएका मणिहरू बाला आदि विभूषण । लगाउने र सम्पूर्ण लोककै मातृरूपिणी । श्रीमहा-लक्ष्मीले देउन्, श्री-सम्पत्ति मलाई नै ॥ ४ ॥

तत्पीठकर्णिकायां ससाध्यं श्रीबीजम् । वस्वादित्यकलापद्मेषु श्रीसूक्तगतार्धार्धर्चा तद्बहिर्यः शुचिरिति मातृकया च श्रियं यन्त्राङ्गदशकं च विलिख्य श्रियमावाहयेत् ।।५।।

श्री-पीठको[2] कर्णिकामा अथवा बीज कोषमा[3] । यत्नपूर्वक श्रीवीज (श्रीं) शब्द लेख्नु पर्दछ । त्यस्पछि पहिले आठ अनि बाह्र र त्यस्पछि । सोह्रपत्रे पद्म-पुष्पपत्र रहेको कोष्ठ भित्रमा ।

---

१ ॐ हिरणमय्यै नमः हृदयाय नमः । ॐ चन्द्रायै नमः शिरसे स्वहा । ॐ रजतस्रजायै नमः शिखायै वषट् । ॐ हिरण्यस्रजायै नमः कवचाय हुम् । ॐ हिरण्यायै नमः नेत्रत्र्याय वौषट् । ॐ हिरण्यवर्णायै नमः अस्त्राय फट् ।

२ श्रीयन्त्रलाई नै यहाँ श्री पीठ भनिएको हो ।

३ सबभन्दा भित्रको कोठामा ।

त्यस्तै भूवृत्तहरूको[१] बीचको खालि भागमा । आधा-आधा मन्त्र लेख्नु, श्रीसूक्त मूल-मन्त्रका ।
त्यस्पछि भित्रको बीजकोषको बाह्य भागमा । यः शुद्धि प्रयतो भूत्वा...यो मन्त्र[२] लेख्नु पर्दछ ।
त्यस्पछि जो सोह्रदले पत्रका शिर मास्तिर । साथै भित्रतर्फका ती सोह्र कोष्ठकमा पनि ।
अकारदेखि सुरु भै क्षकारसम्मका सबै । मातृ वर्णहरूलाई लेखनु यन्त्र-पीठभित्र ।
दस-अङ्ग सहितको श्रीयन्त्र लेख्नु पर्दछ । पैलो अङ्ग प्रणवको, दोस्रो षट्कोण लेखनू ।
तेस्रो भूपरिधि, अष्टदल चौथो र त्यस्पछि । पाचौँ भूपरिधि, छैटौँ बाह्रोटादल लेखनू ।
फेरि सातौँ भूपरिधि, आठौँमा दल सोह्रको । नवौँ फेरि भूपरिधि, विना भूपरिधि दसौँ ।
श्रीमहा लक्ष्मीको शक्तिपीठ यन्त्र बनाउनु । तलको क्रमले फेरि गर्नु आवृत्ति-पूजन ॥ ५ ॥

अङ्गैः प्रथमावृतिः । पद्मादिभिर्द्वितीया । लोकेशैस्तृतीया । तदायुधैस्तुरीयावृतिर्भवति । श्रीसूक्तैरावाहनादि । षोडशसहस्रजपः ।।६।।

श्रीसूक्तका अङ्गन्यास-मन्त्रकै देवताहरू । पैलो आवृत्ति-पूजामा, तिनैको गर्नु अर्चना ।
दोस्रो आवृत्तिमा पद्मा, पद्मवर्णा त्यसै गरी । पद्मस्था अनि आर्द्रा र तर्पयन्ती त्यसै गरी ।
तृप्ता, ज्वलन्ती र स्वर्ण-प्रकारा आठ-देवीको । दोस्रो आवृत्तिमा पूजा-अर्चना गर्नु पर्दछ ।
तेस्रो आवृत्ति-क्रममा देवीका शक्ति पीठमा । इन्द्रादि दस-दिक्पालहरूको[३] गर्नु अर्चना ।
चौथो आवृत्तिमा पूजा दस-दिक्पालले लिने । हतियारहरूलाई[४] गर्नु पर्दछ पूजन ।
श्रीसूक्तका मन्त्रबाट आह्वान गर्नु पर्दछ । पुरश्चरणका लागी सोह्र हज्जार मन्त्रले ।
जपकार्य गर्नु पर्छ श्री महालक्ष्मी देवीको । सौभाग्य लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ अब वर्णन ॥ ६ ॥

सौभाग्यरमैकाक्षर्या भृगुनिचृद्गायत्री । श्रिय ऋष्यादयः । शमिति बीजशक्तिः । श्रामित्यादि षडङ्गम् ।।७।।

भन्दैछु अब सौभाग्य-रमाको एक अक्षरी । ऋषि भृगु र (श्रीः) वीज, निचृद् गायत्री छन्द हो ।
श्रीः नै हुन् देवता यस्का, शं वीज भनि जाननु । श्रां, श्रीं, श्रूं, श्रैं, श्रौं (अनि) श्रः वीज हुन् ।
अङ्गन्यासका[५] ।७ ।

भूयाद्भूयो द्विपद्माभयवरदकरा तप्तकार्तस्वराभा शुभ्राभ्राभेभयुग्मद्वयकरधृतकुम्भाद्भिरासिच्यमाना । रक्तौघाबद्धमौलिर्विमलतरदुकूलार्तवालेपनाढ्या पद्माक्षी पद्मनाभोरसि कृतवसतिः पद्मगा श्रीः श्रियै नः ।।८।।

लिएका पुष्पकमल माथिल्ला दुइ हातमा । वरमुद्रा र अभयमुद्रा छन् दुइ हातमा ।
तताएको स्वर्ण जस्तै आभा छ दीव्य देहको । सेतो मेघ सरी रङ्ग भएका दुइ हात्तिले ।
सूँढमा राखिएका ती जलले पूर्णकुम्भको । पानीबाट अभिषेक देवीको गरिराख्दछन् ।
जस्का मुकुटमा रत्नहरू शोभायमान छन् । रेशमी वस्त्रका साथै दुपट्टा दीव्य रेशमी ।

---

१ तीनै खाले कमलपत्रलाई घेरेर बनाइएका परिधि आकारका रेखाका तीनवटा अलग-अलग घेराहरूलाई नै यहाँ भूवृत्त भनिएको हो ।

२ यः शुचिः प्रयतो भूत्वा जुहुयादाज्यमन्वहम् । सूक्तं पन्चदशर्चं च श्रीकामः सततं जपेत् ।

३ उत्तरमा कुवेर, दक्षिणमा यम, पूर्वमा इन्द्र, पश्चिममा वरुण, उत्तरपूर्वमा शिव, दक्षिण पूर्वमा अग्नि, उत्तर पश्चिममा वायु र दक्षिण पश्चिममा निरृति, उँभोतिर ब्रह्मा र उँधोतिर विष्णु समेत यी दश दिक्पालहरू मानिन्छन् ।

४ कुवेरको गदा, यमको दण्ड, इन्द्रको वज्र, वरुणाको पाश, शिवको त्रिशूल, अग्निको शूल वा भाला, वायुको अङ्कुश, र निरृतिको खड्ग, ब्रह्माको पद्म र विष्णुको चक्र समेत यी दश दिक्पालका क्रमशः हतियारहरू मानिन्छन् ।

५ श्रां हृदयया नमः । श्रीं शिरसे स्वहा । श्रूं शिखायै वषट् । श्रैं कवचाय हुम् । श्रौं नेत्रत्रयाय वौषट् । श्रः अस्त्राय फट् ।

विभिन्न मौसमी फूलहरूबाट विनिर्मित । सुगन्धी-लेपनहरू लगाएर सुवासिता । सुरम्य आँखा देखिन्छन् सफा कमलपुष्पझैँ । विष्णु-हृदयकमलै बीचमा वास बस्दछिन् । पद्मासन लिई बस्ने लक्ष्मी-सौभाग्य रूपिणी । कल्याण गर्नुहोस् हाम्रो भनेर ध्यान गर्दछौँ ॥ ८ ॥

तत्पीठम् । अष्टपत्रं वृत्तत्रयं द्वादशराशिखण्डं चतुरस्रं रमापीठं भवति । कर्णिकायां ससाध्यं श्रीबीजम् । विभूतिरुन्नतिः कान्तिः सृष्टिः कीर्तिः सन्नतिर्व्युष्टिः सत्कृष्टिर्ऋद्धिरिति प्रणवादिनमोन्तैश्च-तुर्थ्यन्तैर्नवशक्तिं यजेत् ।।९।।

सौभाग्य लक्ष्मीको पीठ-यन्त्रको हुन्छ वर्णन । बाटुला तीन-परिधि ली अष्टदल साथमा । बाह्र राशिहरू युक्त, चतुष्कोण बनाउनु । षट्कोण लेखनु पर्छ बीचको बीज कोषमा । त्यही षट्कोणको बीच लेख्नु (श्रीं) बीजमन्त्र यो । साध्य-कार्य पनि साथै उल्लेख गर्नु पर्दछ । प्रातकार्य, पीठन्यास, ऋषिन्यास गरीकन । नवोटा पीठशक्तिको अर्चना गर्नु पर्दछ । विभूति, उन्नति, कान्ति, सृष्टि, कीर्ति र सन्नति । व्यष्टि, उत्कृष्टि र ऋद्धि नवोटा पीठशक्ति हुन् । विभक्ति चौथो राखेर सुरु ॐ अन्त्यमा नम । (ॐ विभूत्यै नमः) जस्तै शब्द-विन्यास राखनु ॥ ९ ॥

अङ्गैः प्रथमावृतिः । वासुदेवादिभिर्द्वितीया । बालक्यादिभिस्तृतीया । इन्द्रादिभिश्चतुर्थी भवति । द्वादशलक्षजपः ।।१०।।

कमलाशनमा बस्ने सौभाग्य लक्ष्मी-अर्चना । गर्छु भनी आशनको न्यास प्रारम्भमा गर । षडङ्ग-न्यास गरनु श्रां, श्रीं, श्रूं, श्रैं र श्रौं र श्रः । छाति, शिर, टुपी, काँध, त्रिनेत्र अनि अस्त्र-फट् । पैलो आवृत्ति यसरी षडङ्ग-न्यासको गर । सङ्कर्षण, वासुदेव, प्रद्युम्न, अनिरुद्धको । दोस्रो आवृत्तिमा चारै देवको गर्नु अर्चना । तेस्रो आवृत्तिमा अष्ट-देवीको गर्नु अर्चना । बालाकी, विमला साथै कमला, वनमालिका । विभीषिका, मालिका र शाङ्करी, वसुमालिका । यिनैको अर्चनाबाट तेस्रो आवृत्ति बन्दछ । चौथो आवृत्तिमा इन्द्र आदिका लोकपाल र । उन्का हतियारहरू अर्चना गर्नु पर्दछ । महालक्ष्मी-पीठ जस्तै विधि र प्रक्रिया गरी । पुरश्चरणको लागी बसेर विधिपूर्वक । बाह्रलाख मन्त्र जप गर्नु पर्दछ भक्तले ॥ १० ॥

श्रीलक्ष्मीर्वरदा विष्णुपत्नी वसुप्रदा हिरण्यरूपा स्वर्णमालिनी रजतस्रजा स्वर्णप्रभा स्वर्णप्राकारा पद्मवासिनी पद्महस्ता पद्मप्रिया मुक्तालंकारा चन्द्रसूर्या बिल्वप्रिया ईश्वरी भुक्तिर्मुक्तिर्विभूतिर्ऋद्धिः समृद्धिः कृष्टिः पुष्टिर्धनदा धनेश्वरी श्रद्धा भोगिनी भोगदा सावित्री धात्री विधात्रीत्यादिप्रणवादिन-मोन्ताश्चतुर्थ्यन्ता मन्त्राः । एकाक्षरवदङ्गादिपीठम् । लक्षजपः । दशांशं तर्पणम् । दशांशं हवनम् । द्विजतृप्तिः ।।११।।

(अब त्रि-अक्षरी विद्या (श्रीं ह्रीं श्रीं) को उपासना । गर्ने विधि बताइन्छ, अति संक्षिप्त रूपमा ।) (श्रीं) एकाक्षरीको जस्तै एकै छ अर्चना-विधि । तेस्रो आवृत्तिमा चाहिँ देवी जो तल वर्णित । विभक्ति चौथो राखेर सुरु ॐ, अन्त्यमा नम । (ॐ श्रियै नमः) देखि (ॐ विधात्र्यै नमः) सम्मका । बत्तीस देवीहरूको क्रमशः अर्चना गर । जस्तै श्री, लक्ष्मी, वरदा, विष्णुपत्नी, वसुप्रदा । हिरण्यरूपा साथैमा स्वर्णमालिनी, ईश्वरी । पद्महस्ता, पद्मप्रिया, चन्द्रा र रजतश्रवा । बिल्वप्रिया, स्वर्णप्रभा, सूर्या र पद्मवासिनी । भुक्ति र स्वर्ण प्राकारा, समृद्धि र धनेश्वरी । मुक्ति र मुक्तालङ्कारा, ऋद्धि, कृष्टि र भोगिनी । पुष्टि, विभूति, धनदा, श्रद्धा र धात्री, भोगदा ।

विधात्री-देवीका साथै बत्तीस देवी पूजनू । यी सबैको अङ्गन्यास पीठपूजा विधि सबै । सौभाग्य-लक्ष्मीको एकाक्षरीझैँ गर्नु पर्दछ । पुरश्चरणका लागि जप हो एक लाखको । जपको दसवाँ हिस्सा गर्नु पर्दछ तर्पण । शतांश (एक हज्जार) होम गर्ने विधान छ । श्रद्धा र क्षमता हेरी गर्नु ब्राह्मण-भोजन । त्रि-अक्षरी लक्ष्मीजीको यही हो अर्चना विधि ॥ ११ ॥

निष्कामानामेव श्रीविद्यासिद्धिः । न कदापि सकामानामिति ।।१२।।

निष्काम कर्म गर्नेले श्री विद्या सिद्धि पाउँछ । सकाम कर्म गर्नेले सक्दैन फल पाउन ॥ १२ ॥

दोस्रो खण्ड

अथ हैनं देवा ऊचुस्तुरीयया मायया निर्दिष्टं तत्त्वं ब्रूहीति । तथेति स होवाच– योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात्प्रवर्धते । योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगी रमते चिरम् ।।१।। समापय्य निद्रां सुजीर्णेऽल्पभोजी श्रमत्याज्यबाधे विविक्ते प्रदेशे । सदा शीतनिस्तृष्ण एष प्रयत्नोऽथ वा प्राणरोधो निजाभ्यासमार्गात् ।।२।। वक्त्रेणापूर्य वायुं हुतवहनिलयेऽपानमाकृष्य धृत्वा स्वाङ्गुष्ठाद्यङ्गुलीभिर्वरकरतलयोः षड्भिरेवं निरुध्य । श्रोत्रे नेत्रे च नासापुटयुगलमथोऽनेन मार्गेण सम्यक्पश्यन्ति प्रत्ययांशं प्रणवबहुविधध्यानसंलीनचित्ताः ।।३।।

आदि-नारायाणसँग देवता फेरि सोध्दछन् । तुरीयारूपी मायाले निर्दिष्ट तत्त्व हुन्छ के ? देवताको प्रश्न सुनी नारायणजी भन्दछन् । योग-अभ्यास गरदै योग यो सिक्नु पर्दछ । योगबाटै योगबृद्धि गर्दछन् योग्य योगीले । सावधान भई जस्ले योग अभ्यास गर्दछ । त्यस्ता योगी दीर्घकाल आनन्दैमा रमाउँछन् । सुतेर मस्त निद्रामा, उठी नित्यक्रिया गरी । अल्पाहार लिनु पर्छ, खाना राम्रो पचे पछि । परिश्रम नपर्ने क्वै एकान्त-स्थानमा बसी । मनलाई तिर्सनाले विहीन राख्नु पर्दछ । प्राणायाम गर्नु पर्छ सिके, जानेसरी सधैँ । मुखबाट वायु पैले पेटमा भर्नु पर्दछ । अपान-वायु तलको मास्तिरै खिच्नु पर्दछ । मिलाऊ यसरी प्राण-अपान वायु यी दुबै । हातले र अङ्गुलिले कान, नाक र नेत्र यी । सबै बन्द गरी मात्र ध्यान ॐकारको गर । देखिन्छ चैतन्य तत्त्व, आत्म तत्त्व यसै गरी ॥१-३॥

श्रवणमुखनयननासानिरोधनेनैव कर्तव्यम् । शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलं श्रूयते नादः ।।४।। विचित्रघोषसंयुक्तानाहते श्रूयते ध्वनिः । दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धोऽप्यरोगवान् ।।५।। सम्पूर्णहृदयः शून्ये त्वारम्भे योगवान्भवेत् । द्वितीयां विघटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।।६।।

आँखा, कान, नाक, मुख यसरी थुन्नु पर्दछ । शुषुम्ना, शुद्ध-नाडिमा बगोस् त्यो प्राण निर्मल । सुनिन्छ नाद त्यो बेला अविच्छिन्न प्रवाहको । विचित्र र भिन्न ध्वनि सकिन्छ सुन्न त्यो घडी । यसरी जसले प्राण गर्न सक्छ नियन्त्रण । त्यस्को देह दीव्य बन्छ, तेजस्वी र सुगन्धित । निरोगी र पूर्ण हुन्छ हृदयाकाश योगीको । एकान्तमा यदि गरे साधना, सिद्ध बन्दछ । यसरी साधना गर्ने योगीको प्राणवायु नै । इडा-नाडीबट हटी सुषुम्ना तिर बढ्दछ ॥४-६॥

दृढासनो भवेद्योगी पद्माद्यासनसंस्थितः । विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात्परमानन्दसंभवः ।।७।। अतिशून्यो विमर्दश्च भेरीशब्दस्ततो भवेत् । तृतीयां यत्नतो भित्त्वा निनादो मर्दलध्वनिः ।।८।। महाशून्यं ततो याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् । चित्तानन्दं ततो भित्त्वा सर्वपीठगतानिलः ।।९।।

अभ्यास र सिद्ध गर्नु पैले सम्पूर्ण आसन । पद्मासन लिई फेरि पहिले विष्णु ग्रन्थिको । माथि जब प्राण जान्छ, महा-आनन्द आउँछ । ध्वनि कर्नालको तीव्र त्यो बेला योगी सुन्दछ । महाशून्य भित्रबाटै आएको हुन्छ त्यो ध्वनि । पिङ्गला नाडिको मार्ग छोडेर प्राण वायु त्यो । तेस्रो रुद्रग्रन्थि अर्थात् मणिपूरकचक्र त्यो । पार गर्दछ त्यो बेला सुन्छ मादलको ध्वनि । यसरी त्यो प्राणवायु अरू चक्र छिचोलदै । आकाश चक्रमा पुग्छ महाशून्य-स्थिति तिर । त्यहाँ सबै सिद्धिहरू उसले प्राप्त गर्दछ । त्यस्पछि त्यो प्राणवायु चित्त-आनन्द मात्रमा । न रमाई सबै पीठ-चक्रमा घुम्न थाल्दछ ॥७-९॥

निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणतीति क्वणो भवेत् । एकीभूतं तदा चित्तं सनकादिमुनीडितम् ।।१०।।
अन्तेऽनन्तं समारोप्य खण्डेऽखण्डं समर्पयन् । भूमानं प्रकृतिं ध्यात्वा कृतकृत्योऽमृतो भवेत् ।।११।।
योगेन योगं संरोध्य भावं भावेन चाञ्जसा । निर्विकल्पं परं तत्त्वं सदा भूत्वा परं भवेत् ।।१२।।
अहंभावं परित्यज्य जगद्भावमनीदृशम् । निर्विकल्पे स्थितो विद्वान्भूयो नाप्यनुशोचति ।।१३।।

त्यस्पछि योगीले सुन्न थाल्छ त्यो बाँसुरी ध्वनि । त्यो बेला योगीको चित्त एकाग्र बनिसक्दछ । शनकादि भन्दछन् यो प्रशस्त-चित्तको स्थिति । त्यस्पछि योगीले आफ्नो रूपान्तरण गर्दछ । अनन्तमा अन्तलाई, खण्डलाई अखण्डमा । प्रकृति र ब्रह्म तत्त्व दुवैको ध्यान-लीन भै । कृतकृत्य बनी हाल्छ अर्थात् अमर बन्दछ । संप्रज्ञात-योग पाई असंप्रज्ञात-योगले[1] । सानो-भावबाट घुम्दै महा-भावमहाँ पुगी । निर्विकल्प भई नित्य, परमं-भाव पाउँछ । अहं-भाव छोडी, आत्म-भावबाट भई पृथक् । निर्विकल्प-भावमहाँ त्यो योगी पुगी हाल्दछ । निर्विकल्प-भावभित्र जब साधक पुग्दछ । बाँकी रहन्न उस्लाई सोच्नु पर्ने कुरा कुनै ॥१०-१३॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भवति योगतः । तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ।।१४।। यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते । तदा समरसत्वं यत्समाधिरभिधीयते ।।१५।। यत्समत्वं तयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः । समस्तनष्टसङ्कल्पः समाधिरभिधीयते ।।१६।। प्रभाशून्यं मनःशून्यं बुद्धिशून्यं निरामयम् । सर्वशून्यं निराभासं समाधिरभिधीयते ।।१७।। स्वयमुच्चलिते देहे देही नित्यसमाधिना । निश्चलं तं विजानीयात्समाधिरभिधीयते ।।१८।।

जस्तै समुद्रको पानी नून-पानी मिले सरी । छुट्टै नून, पानी छुट्टै नभै एकत्व पाउँछ । त्यस्तै आत्मा र मनको छुट्टै स्थिति नभैकन । मन-आत्मा एक हुने स्थिति नै हो समाधिको । जब प्राण क्षीण हुन्छ, विलीन मन बन्दछ । बन्छन् दुबै समरस, स्थिति त्यै हो समाधिको । जीवका सब सङ्कल्प ब्रह्ममै लीन बन्दछन् । जीव-ब्रह्म ऐक्य हुन्छ, त्यै स्थिति हो समाधिको । मन-शून्य र आभास-शून्यता, बुद्धि-शून्यता । सर्वशून्य हुँदै योगी संसार बोध-शून्यता । स्थितिमा पुग्नुलाई नै समाधि भनि भन्दछन् । शरीर गतिशीलै छ तर चित्त समाधिमा । रही सुस्थिर जो योगी भई निश्चल बस्दछ । त्यो योगीको स्थिति पनि समाधिको भनी बुझ ॥१४-१८॥

यत्रयत्र मनो याति तत्रतत्र परं पदम् । तत्रतत्र परं ब्रह्म सर्वत्र समवस्थितम् ।।१९।।

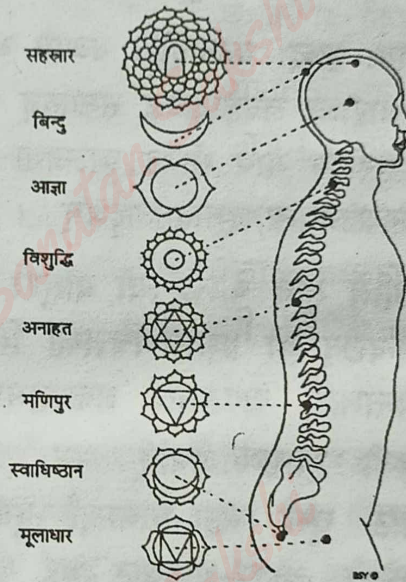
---

१ पहिले नजानेको योग असंप्रज्ञात योगको अवस्था हो तर साधना गर्दै गए पछि अनुभूत गरि राम्ररी बोध गरिएको योगलाई संप्रज्ञात योग भनिएको हो ।

जो योगी छ समाधिमा, उस्को मन जहाँ पुग्यो । त्यहीं नै योगीले प्राप्त गर्दछन् परमंपद । जहाँ जहाँ हुने गर्छ परमंपद ब्रह्मको । त्यहाँ त्यहाँ हुने गर्छ समभाव सधैं भरि ॥ १९ ॥

तेस्रो खण्ड

अथ हैनं देवा ऊचुर्नवचक्रविवेकमनुब्रूहीति । तथेति स होवाच- आधारे ब्रह्मचक्रं त्रिरावृतं भगमण्डलाकारम् । तत्र मूलकन्दे शक्तिः पावकाकारं ध्यायेत् । तत्रैव कामरूपपीठं सर्वकामप्रदं भवति । इत्याधारचक्रम् ।।१।।



आदिनारायणसँग सोध्दछन् फेरि देवता ।
स्थिति प्रष्ट पारिदिनोस् देहमा नवचक्रको ।
आदिनारायणजीले लौ हुन्छ भनि भन्नुभो ।
मूलाधार चक्रमा नै रहेको ब्रह्मचक्र छ ।
तीनफन्को घुमेको र योनी-आकारमा छ त्यो ।
त्यै ब्रह्मचक्रकै बीजकोष वा मध्य भागमा ।
महाशक्ति सुतेकी छिन् सर्प जस्तै गुँडुल्किई ।
बलेको अग्निझैं दीप्त, ती महाशक्तिको सधैं ।
ध्यान गर्नु जहाँसम्म उनी जागृत बन्दछिन् ।
कामरूप-पीठ त्यहीं त्रिपुरा देवीको स्थित ।
मूलाधार चक्र यही पहिलो चक्र जाननु ॥ १ ॥

द्वितीयं स्वाधिष्ठानचक्रं षड्दलम् । तन्मध्ये पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवालाङ्कुरसदृशं ध्यायेत् । तत्रैवोड्याणपीठं जगदाकर्षणसिद्धिदं भवति ।।२।।

स्वाधिष्ठानचक्र दोस्रो छ-पत्रे कमलै सरी । त्यस्को वीजकोष अर्थात् त्यसको बीच भागमा । टुसोझैं मुँगीको यौटा लिङ्ग पश्चिम फर्किई । रहेको छ, रक्त-वर्ण, त्यही नै शिवलिङ्ग हो । भन्ने भाव लिई त्यस्को गर्नु पर्दछ चिन्तन । उड्डियाण बन्ध पनि त्यै पीठ माथि बस्दछ । जस्को उपासनाद्वारा सम्पूर्ण विश्वलाई नै । आकर्षित गर्न सक्ने सकिन्छ सिद्धि पाउँन ॥ २ ॥

तृतीयं नाभिचक्रं पञ्चावर्तं सर्पकुटिलाकारम् । तन्मध्ये कुण्डलिनीं बालार्ककोटिप्रभां तडित्प्रभां (तनुमध्यां) ध्यायेत् । सामर्थ्यशक्तिः सर्वसिद्धिप्रदा भवति । मणिपूरकचक्रम् ।।३।।

तेस्रो नाभिचक्र भने सर्प जस्तै गुँडुल्किई । पाँच घेरा लगाएर नाभिमै छ अवस्थित । त्यहाँ ध्यान गर्नु पर्छ करोडौं बाल-सूर्यको । ज्योति र बिजुली चम्के सरिको दीव्य-कान्तिकी । शक्ति-कुण्डलिनीलाई, ऊ बस्ने त्यही केन्द्र हो । कुण्डलिनी-शक्तिलाई जाग्रत् गर्न सक्यो भने । महा-सामर्थ्यका साथै सर्वसिद्धि सुनिश्चित । भन्छन् यही चक्रलाई मणिपूरक-चक्र हो ॥ ३ ॥

हृदयचक्रमष्टदलमधोमुखम् । तन्मध्ये ज्योतिर्मयलिङ्गाकारं ध्यायेत् । सैव हंसकला सर्वप्रिया सर्वलोकवश्यकरी भवति ।।४।।

अनाहत-चक्र चौथो यही हृदयचक्र हो । आठपत्रे कमल झैं झुण्डिएको उँधोतिर । ज्योतिर्लिङ्ग सम्झी यस्को गर्नु पर्दछ चिन्तन । नाम हंसकला भन्छन् यो ज्योतिर्मय-लिङ्गको ।

यो केन्द्रलाई सबले रुचि र प्रेम गर्दछन् । यो जाग्रत गरे सारा लोकनै वश पर्दछ ॥ ४ ॥

कण्ठचक्रं चतुरङ्गुलम् । तत्र वामे इडा चन्द्रनाडी दक्षिणे पिङ्गला सूर्यनाडी तन्मध्ये सुषुम्नां श्वेतवर्णां ध्यायेत् । य एवं वेदानाहतसिद्धिदा भवति ।।५।।

पाचौं चक्र घाँटी बीच बिशुद्धचक्र नामको । चार-अङ्गुलीको नाप यसको हुन्छ भन्दछन् ।
यस्को बायाँ चन्द्रनाडी इडा पनि भनिन्छ जो । दायाँतर्फ सूर्यनाडी पिङ्गला पनि भन्दछन् ।
यी दुवैको बीच सेतो सुषुम्ना नाडि संस्थित । सुषुम्नाकै ध्यान सदा गर्नु पर्दछ योगीले ।
सुषुम्ना नाडिको शक्ति जस्ले राम्ररि जान्दछ । अनाहत-नादसिद्धि, त्यसले प्राप्त गर्दछ ॥ ५ ॥

तालुचक्रम् । तत्रामृतधाराप्रवाहः । घण्टिकालिङ्गमूलचक्ररन्ध्रे राजदन्तावलम्बिनीविवरं दशद्वादशारम् । तत्र शून्यं ध्यायेत् । चित्तलयो भवति ।।६।।

विशुद्ध चक्रको माथि, तालुचक्र छ संस्थित । यहाँ अमृतको धारा बगिराख्दछ हर्दम ।
दस वा बाहूदलमा तालुचक्र छ गुम्फित । रुद्रघण्टी माथिदेखि माथिल्लो दन्त पङ्क्तिको ।
बङ्गारासम्म फैलेको छिद्र जो चक्र रूपको । रहेको छ, त्यहीँ नेर तालुचक्र अवस्थित ।
यो चक्रमा शून्य सम्झी गरेमा ध्यान चिन्तन । चित्त-शून्य अवस्थामा भइन्छ पुग्न सक्षम ॥ ६ ॥

सप्तमं भ्रूचक्रमङ्गुष्ठमात्रम् । तत्र ज्ञाननेत्रं दीपशिखाकारं ध्यायेत् । तदेव कपालकन्दवाक्सिद्धिदं भवत्याज्ञाचक्रम् ।।७।।

औंलो आकारको सातौं भ्रू-चक्र पनि भन्दछन् । दुईदले त्यो कमलमा रहेको, दीपज्योति झैं ।
दुबै आँखीभुइँ बीच यो रहेको छ सुस्थित । ज्ञानचक्षु सम्झी यस्को गरनु ध्यान-चिन्तन ।
यो चक्रको साधनाले वाक्‌सिद्धि मिल्न सक्दछ । कपालकन्द अथवा आज्ञाचक्र भनिन्छ यो ॥ ७ ॥

ब्रह्मरन्ध्रं निर्वाणचक्रम् । तत्र सूचिकागृहेतरं धूम्रशिखाकारं ध्यायेत् । तत्र जालन्धरपीठं मोक्षप्रदं भवतीति परब्रह्मचक्रम् ।।८।।

निर्वाण-चक्र हो आठौं मानिन्छ ब्रह्मरन्ध्र यो । टुप्पो सियाको सरी यो अत्यन्तै सूक्ष्म रूपको ।
त्यहाँ सधैं उठीराख्ने धुवाँको रूप सम्झदै । ध्यान गर्नु, त्यहीँ जालन्धर-पीठ अवस्थित ।
यस्को नित्य ध्यान गर्ने योगीले मुक्ति पाउँछन् । त्यसैले भन्दछन् योगी यै परब्रह्मचक्र हो ॥ ८ ॥

नवममाकाशचक्रम् । तत्र षोडशदलपद्ममूर्ध्वमुखं तन्मध्यकर्णिकात्रिकूटाकारम् । तन्मध्ये ऊर्ध्वशक्तिः । तां पश्यन्ध्यायेत् । तत्रैव पूर्णगिरिपीठं सर्वेच्छासिद्धिसाधनं भवति ।।९।।

नवौं चक्र भने मान्छन् यही आकाशचक्र हो । सोह्रपत्रे-कमलको फुलेको फूल झैं गरी ।
उँभो फर्की फुलेको छ, त्यसको बीज कोषमा । सत्, रजो, तम यी तिन्टै गुणको जननी बनी ।
तीन्टा पहाडका थुम्का सरी देखिन्छ आकृति । त्यै चक्रको बीचबाट झुकाई शिर मास्तिर ।
शक्तितत्त्व रहेको छ त्यसकै गर्नु चिन्तन । पूर्णागिरी-पीठ पनि बीचमा छ अवस्थित ।
जस्को ध्यान गरे सारा कामना सिद्ध बन्दछन् ॥ ९ ॥

सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषदं नित्यमधीते सोऽग्निपूतो भवति । स वायुपूतो भवति । स सकलधनधान्यसत्पुत्र-कलत्रहयभूगजपशुमहिषीदासीदासयोगज्ञानवान्भवति । न स पुनरावर्तते न स पुनरावर्तत इत्युपनिषत् ।।१०।।

यही उपनिषद् जस्ले दिनहूँ पाठ गर्दछ । त्यो अग्नि र वायु सरी पवित्र-स्वच्छ बन्दछ । सबै खाले धनहरू, अन्न-ध्यान्य सबै थरी । हुन्छ त्यस्ता साधकको घरमा परिपूरित । ज्ञानवान् धनवान् हुन्छन् छोरा र बन्धुबान्धव । घोडा, जमीन, हात्ति र पशुपन्छी सबै थरी । रानी, दासी, दासहरू रहन्छन् भक्ति भावमा । पाउँछ ज्ञान उसले योगको तत्त्वको पनि । पर्दैन फर्कनु उस्ले जन्म-मृत्यु-कुचक्रमा । पार तर्छ, उ फर्कन्न, संसार-भव सागर । यही कुरा उपनिषद्‌बाट प्रस्तुत भो यहाँ ॥ १० ॥

शान्तिपाठः ॐ वाङ्मे मनसि..ॐ शान्तिः......**सधैँ अक्षय शान्ति होस् । प्रारम्भमा जस्तै ॥**

।।इति सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषत्समाप्ता ।।

इति सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद्‌को ऋषिराज लुंसालीबाट छन्दोबद्ध रूपमा नेपाली भाषामा गरिएको भावानुवाद सकियो । २०७४ श्रावण ११ महेन्द्रनगर ।


आत्मज्ञान प्रतिष्ठान
ॐ
कञ्चनपुर


आत्मज्ञान प्रतिष्ठान
कञ्चनपुर


ISBN 993703089-7
9 789937 030892